HELP原理に基づく新しいフィットネス教育プログラム

(課題番号10680266)

平成10-11年度文部省科学研究費補助金　基盤研究(C)(2)
研究成果報告書

平成12年3月

井谷恵子
(京都教育大学教育学部)

はじめに

健康と運動の関連や効果的な体力つくりの方法に関する科学的知見は急速に蓄積されつつあります。身体活動が健康に利益をもたらすという認識が高まり、特に、生活習慣病の予防には青少年期からの活発な身体活動が有効であることが次第に明らかになっています。また、2002年に始まる新学習指導要領では、体育の運動領域の１つである「体操」が「体つくり運動」と名称を変え、生徒達の体力や身体発達に対して果たす教科体育の役割が新しい局面を迎えつつあります。従来の徒手体操やトレーニングなど身体の鍛錬をイメージさせる「体操」から、心と体を一つとしてとらえ、身体への気づきや調子を整えることを重要な内容とした「体つくり運動」へと変化させる試みといえましょう。このような変革の背景には、子供達の身体が筋力や柔軟性などいくつかの体力要素において低下しているだけでなく、「動きがぎこちない」「身体感覚が育っていない」「身体が触れ合うのを嫌がる」など、運動経験の乏しさに起因する心と体の不調和や発達の不十分さなどが指摘されるようになったことがあげられます。より強く、たくましくという目標だけでは達成できない子供達の心身の状況や社会変化が顕著になってきたのです。

しかし、過去の体力つくり運動において多くの体育嫌いを生み出したという苦い経験や、近年の楽しい体育の強調などから、青少年の健康や体力つくりへの責任を担うことに対する学校体育の躊躇が感じられます。また、国民の体力や運動不足の状況、運動への動機づけやその継続に関する研究成果も多く蓄積されてはいますが、過去の体力づくりを越える有効な学校体育でのプログラムが未開拓であるように思われます。学校体育の役割の重さが指摘されてはいるものの、それらの議論は学校体育が子ども達に与える運動量や体力向上への即時的効果に集約されることが多く、生涯にわたる健康や体力維持に有効なプログラム改革には至っていないと考えられるのです。

一方、アメリカではフィットネスに対する関心が高く、学校体育におけるフィットネスへの役割意識も格段に高いものがあります。多くの研究者や実践者によって、ライフスタイル教育やウェルネス教育など広い視野から、フィットネスに関わる研究やプログラム開発がなされています。フィットネス教育の第一人者であるコービンは、新しいフィットネス教育の理念として、健康のための（Health）、すべての人のための（Everyone）、生涯にわたる（Lifetime）、個人に応じた（Personal）内容を目指すHELP原理を示しています。さらに、即時的な体力向上を目標とするのではなく、自己評価や問題解決能力を高次の目標におき、生涯にわたって活動的で健康的な生活を送るための知識や技能、態度を育成を目指すプログラム理念を掲げています。このプログラムはアメリカのフィットネス教育の主要な理念として認識されており、多くのプログラムに導入され、その成果が注目されています。

本報告書では、アメリカの学校体育における新しいフィットネス教育に関する基本的研究を収録しました。Ⅰの「アメリカの教科体育におけるフィットネス目標の位置づけ－1980年代以降の社会的要請に関連して－」では、フィットネス教育の背景について記述しました。Ⅱの論文は、新しいフィットネス教育の理念とプログラム開発の状況と成果について、Ⅲはコービンの主張と実践をまとめたものです。Ⅳとして、アメリカの大学体育におけるフィットネス教育の状況について概略的に紹介しました。資料として、

フィットネス教育に関して発表の機会を得ることのできた評論や学会発表資料を付け加えました。

本研究はフィットネス教育に関する導入的な研究に過ぎず、今後に残された多くの課題の必要性を痛感しています。最後に、本研究を進めるに当たり、多くの資料やご助言をいただきましたアリゾナ大学Corbin 博士に心よりお礼申し上げます。

2000年３月

研究組織

研究代表者　井谷惠子

研究発表一覧

[論文]

井谷惠子 (1998) 大学体育に課せられたフィットネス教育の役割：アメリカにおける近年の状況から．体育の科学 48(6)：475-479.

井谷惠子 (1999) アメリカにおける新しいフィットネス教育プログラム―フィットネス フォア　ライフの理念と内容―．体育授業研究 2：1-7.

井谷惠子 (1999) アメリカの教科体育におけるフィットネス目標の位置づけ ―1980年代以降の社会的要請に関連して―．スポーツ教育学研究（投稿済み）

[口頭発表]

井谷惠子 (1998) アメリカの学校体育におけるフィットネス教育. 体育授業研究会　宮崎大会

井谷惠子 (1998) アメリカの学校におけるフィットネス教育の展開　第２報 ―C.B.Corbinのフィットネス理論―．日本体育学会第49回大会号　p.623.

井谷惠子 (1999) アメリカの教科体育におけるフィットネス目標の位置づけ ―1980年代以降の社会的要請に関連して―．スポーツ教育学会抄録集.

[評論]

井谷惠子 (1999) 生徒は「何を知り、何ができるべき」なのか？―アメリカの教科体育が示唆するもの―．体育科教育47(15)：17-19.

研究経費

平成10年度　1,300,000 円
平成11年度　　500,000 円

HELP原理に基づく新しいフィットネス教育プログラム

目次

第Ⅰ章　アメリカの教科体育におけるフィットネス目標の位置づけ
　　—1980年代以降の社会的要請に関連して—　1

第Ⅱ章　新しいフィットネス教育プログラムの開発と成果　19

第Ⅲ章　アメリカにおける新しいフィットネス教育プログラム　28
　　—フィットネス　フォア　ライフの理念と内容—

第Ⅳ章　大学体育に課せられたフィットネス教育の役割　37
　　—アメリカにおける近年の状況から—

資料

Ⅰ　アメリカの学校におけるフィットネス教育の展開　第2報　42
　　—コービンによる認識的側面への注目—
　　日本体育学会第49回大会発表資料

Ⅱ　生徒は「何を知り、何ができるべき」なのか？　48
　　—アメリカの教科体育が示唆するもの—.
　　体育科教育1999年11月号（47巻15号）

第Ⅰ章

アメリカの教科体育におけるフィットネス目標の位置づけ
ー1980年代以降の社会的要請に関連してー

1．はじめに

2002年に始まる新学習指導要領では、体育の運動領域の１つである「体操」が「体つくり運動」と名称を変え、身体ほぐしの運動など目新しい内容やその意義が注目されている。これは、従来の徒手体操やトレーニングなど身体の鍛錬をイメージさせる「体操」から、心と体を一つとしてとらえ、身体への気づきや体調を整えることを重要な内容とした「体つくり運動」へと変化させる試みととらえることができる。このような変革の背景には、子供達の身体が筋力や柔軟性などいくつかの体力要素において低下しているだけでなく、「動きがぎこちない」「身体感覚が育っていない」「身体が触れ合うのを嫌がる」など、運動経験の乏しさに起因する心と体の不調和や発達の不十分さなどが指摘されるようになったことがあげられる[2,28,50]。子供達の遊びについては、空間、時間、仲間の貧弱さやゲーム機やビデオなどへの質的変化が幾度となく指摘されている[26]。日常生活においても、車社会の影響や家事負担の減少など、子供達の身体活動は質・量ともに衰弱する一途である。このことは、これまでの体育が目指してきたより強く、たくましくという目標だけでは達成できない子供達の心身の状況や社会変化が顕著になってきたことを示している。生徒達の体力や身体発達に対して果たす教科体育の役割が新しい局面にさしかかっていると言えるだろう。

学校教育課程が刷新された戦後から現在までの50数年間で、日本人の社会生活は劇的な変化を遂げている。過重な肉体労働から運動不足へ、栄養不足から栄養過多へ、地域を中心とした人間関係から都会での孤独と孤立への変化は、感染症から生活習慣病や精神的疾患の増大へと疾病傾向にも多大な影響をもたらしている。また、急激な高齢化社会の到来は医療や介護経費の急増を招き、健康で自立できる高齢者であることが求められるようになっている。このような社会変化に伴って、人々の身体活動の重要性はますます強まるばかりである。ことに成人の間では運動不足など不適切なライフスタイルがもたらす健康阻害が問題となり、エアロビクスやウォーキングなどのフィットネス活動がブームとなっている。フィットネスや健康づくりのプログラムは身体活動の必要を実感する人々で活況を呈しているという。その一方で、必要は感じながらも運動不足の生活を送る人々や運動やスポーツには関心を持たない多くの人々の存在も知られている[45]。前述の子供達の身体活動に関する楽観視できない状況や成人の身体活動に対する潜在的なニーズを考える時、スポーツを中心とした学習活動だけでは十分とは言えない学校体育の使命が浮かび上がるように思われる。「健康的に活動的に生きる」ための教育をより積極的に推進すべき時期を迎えているのではないだろうか。学校期だけでなく、生涯

にわたる活動的なライフスタイルの形成や運動実践に対する教科体育の役割を再検討し、生涯にわたる効果的な身体活動を可能にする意識や態度を育て、実践に必要な知識や技術を育てる教育が必要な時代が到来していることを認めなければならないだろう。

フィットネスに対するこのような危機感は諸外国でも顕著に現れ、ライフスタイル教育やフィットネス教育として新しい展開を見せ始めている。アメリカでは、歴史的にフィットネスは国民の強い関心事であった。例えば、1960年代には、当時の大統領によって「軟弱なアメリカ人」[注1)]という論文が発表され、強くたくましいアメリカ人像が揺らいでいることに国民は強い衝撃を受けたと言われている。また、青少年のフィットネスに関する大統領審議会が1950年代に発足し、その後40年余りにわたって現在も重要な働きをしている[注2)]。このような関心の強さは学校体育にも反映され、教科体育の重要な目標の１つとして取り扱われてきた。しかし、近年、心筋梗塞や糖尿病など生活習慣病を抱えた中高年齢層が増加するにつれ、健康と運動習慣の関わりが注目されるようになり、フィットネスに対する新たな体育の役割が問われるようになっている[4,27,31)]。1979年以来、厚生省から健康と疾病予防に関する３回の審議会報告書が発表され、1996年には、「身体活動と健康」と題する審議会報告書が公表された[48)]。これらの報告書は、体育への参加率を増加させ、体育授業における身体活動の質と量との改善を求めるなど、教科体育に対する批判と要望を明確に打ち出したものである。これに応えるかのように、1980年代以降、体育関係の定期刊行物にはフィットネスに対する学校体育の役割に関する論議や具体的なプログラムの掲載が増加している。また、体育研究者による体育論やカリキュラム論では、フィットネス目標が重視されるようになっている状況やその目標・内容が変化している事実が記述されるようになった。

一方、このようなフィットネス重視の傾向が近年の教育改革と強く関わっていることも指摘されている[5,10,40)]。1980年代以降の教育改革は、理数などアカデミックな科目の学力向上を主要な目標としている。そこでは生徒の興味に過度に対応した甘いカリキュラムが批判され、体育はその無用なカリキュラムの一つと見なされたのである。このために、全米的に体育の必修単位の削減や履修者の減少など体育離れが起きていることが懸念されている。体育が学校教育に生き残るためには、国民の期待に応えうる優れた理念と内容を示す必要があり、フィットネスは体育生き残りの拠り所として認識されるようになっていったと推察できる。1995年にNASPE（全国スポーツ・体育協会）[註3)]から公表された全国共通体育基準[30)]（以下、体育基準と略す）においても、フィットネス目標の重視が全米的な共通理解となっていることが読みとれる。

1980年代以降、アメリカの体育関係者が国民のフィットネスに対する役割意識を強く認識し、教科体育におけるフィットネスの位置づけを高めつつある状況を把握することは、今後のわが国の教科体育のあり方に１つの示唆を与えるように思われる。本研究では、次の諸点からアメリカの教科体育におけるフィットネス目標の位置づけについて検討する。

１．フィットネス目標重視に影響を及ぼした社会的要因
　1-1 近年の教育改革とフィットネス目標重視との関わり
　1-2 健康・フィットネスに対する危機感とフィットネス目標重視との関わり
２．体育基準におけるフィットネス目標の位置づけ
３．代表的な体育論者によるフィットネス目標の記述

2．フィットネス目標重視に影響を及ぼした社会的要因

ブッチャーは、現代社会における体育の役割は、教育改革の動向やウェルネス・フィットネス運動に大きな影響を受けていることを示唆している[6]。近年の教育改革は学校教育における基礎的な教科としての体育の地位を弱めている反面、健康やフィットネスに関する期待も増大しているという。コービン[10]はフィットネス教育が重視される背景として、次のような４つの要因を示している。

１．高等学校における体育の単位削減傾向など、教科体育の危機的状況
２．成人のフィットネスブームに対し青少年が無関心
３．厚生省やアメリカ小児医学会などによる体育への勧告
４．教育管理職をはじめ多くの成人が抱く体育の悪いイメージ

１と４の項目は、優れた教育を目指す教育改革が進展する中で、体育が学校教育に存続するにふさわしい優れた教科として社会的に容易には認められない厳しい状況のあることを推測させるものである。一方、２と３は、国民の健康・フィットネス問題が深刻であり、学校体育に期待が寄せられる反面、この問題に十分に応えられていない状況を示すものである。

表１は、1980年代以降の教育改革の進行状況と健康・フィットネス問題に関する連邦政府の動きを年表に表したものである。また、体育の専門職団体であるAAHPERD（アメリカ健康・体育・レクリエーション・体育連合）[注3)]から出版されたフィットネスに関する出版物と定期刊行物の特集を年代を追って記したものである。1980年代以降の「優れた教育をめざす教育改革」は1990年代から様々な施策となってその勢いを強め、体育授業の質を問い直すなど体育に様々な影響を及ぼしている。健康・フィットネス問題においては、ことに身体活動と健康の関連が強調されるようになり、これらに対する学校体育の役割が問われている。この二つの潮流に対応するかのように、AAHPERDによるフィットネスに関わる出版物や特集が増加傾向を示している。特に、教育改革が体育にとって厳しさを増す1990年代から、さらに1991年の厚生省報告書「ヘルシーピープル2000」の発表を契機に、一層活発な論議や施策が展開されている状況が見えてくる。このような状況から、教科体育におけるフィットネスの位置づけは、体育をフリルの教科として危機に追いやる教育改革の進行と、体育が社会にその役割をアピールでき、活路を開く可能性を持つ健康・フィットネス問題から考察することが適当と思われる。以下、これらの社会的状況が教科体育に及ぼした影響と、教科体育におけるフィットネスの位置づけとの関連について検討を進める。

2-1．近年の教育改革との関わり

アメリカにおける20世紀半ばからの教育改革は、平等と優秀性という２つの目標の狭間を揺れる振り子に例えられ[注4)]、学力向上と教育の人間化・多様化が交互に目標に掲げられる歩みであった。人間中心の教育はともすれば学力の低下を招き、一方、学力向上に傾けば人間疎外が懸念されるというそれぞれの弱点を克服すべく、新たな改革が繰り返されてきた[18,19,25]。

1983年に発表された教育の優秀性に関する全米審議会による報告書「危機に立つ国家」は、アメリカの青少年の基礎的学力が危機的なまでに低下していることを訴え、教育の優秀性をスローガンとする強力で長期的な教育改革の流れを起こすことになった。この教育改革の流れは、十数年経た現在もその勢いを衰えさせることなく、学力の向上

や教育環境の改善に加え、教育の管理・運営に関わる新たな展開を見せつつある[17,23]。このことは現在のアメリカにおける教育問題が、かつてなかったほどに深刻であることを推測させる。基礎学力の低下や薬物・暴力に汚染された学校環境に加え、犯罪など社会問題の多発や不安定な経済状況、先端的な科学技術競争への危機感がうかがえる。大統領と州知事による史上初の教育サミット、教育審議会報告書「2000年のアメリカ—教育戦略」、各教科の全国教育基準の作成、「2000年の目標：アメリカ教育法」の制定など、連邦政府主導の教育改革が強力に推進されている[22,38]。

このような1980年代以降の教育改革は、体育が学校教育課程において衰退する契機となり、体育関係者は危機を訴えている。その理由として、まず、この教育改革が基礎的教科の学力向上を重要な目標に掲げ、相対的に体育は学校教育での比重が軽くなったことがあげられる。基礎学力底上げのために、生徒の興味に過度に対応してきた甘いカリキュラムを見直し、贅肉をそぎ落とし、生産的な国民として必要な基礎基本を重視する教育内容を取り戻そうとする動きが強まったのである。リテラシーと呼ばれる識字能力や理数科目の学力向上が優先され、高等学校の卒業要件においても、これらの科目への比重が増している。橋爪によると、1982年と1987年との比較では、ニューベイシックスと呼ばれる英語4単位、数学3、理科3、社会科3、コンピューター科学1.5、外国語2の履修者は、1.9%から12.7%に増加し、英4、数3、理3、社3を必修とする最低アカデミックコースの履修者も13.4%から29.5%に増加している[注5)]。職業指導や体育などの非アカデミック教科の履修者は明らかな減少を示している。教科体育の衰退の程度はいくつかの調査から明らかになっている[11,29,33,48]。アメリカの教育は州の統治事項であり、カリキュラムや授業時数も通常、州教育法等による大まかな規定によるものであり、学区や学校によっても異なる場合が多々ある。このために、体育の必修単位や正確な履修状況は極めて把握しがたいという状況があるが、いくつかの調査や発表を総合的に判断すると、高校での衰退傾向が著しく、必修単位も選択教科としての履修率も減少傾向にある。表2は、NASPEによる全米各州における調査[20,29]、及び審議会報告書「身体活動と健康」[43]に記載された諸調査の結果を総合したものである。1990年代半ばにおける高校での体育の必修単位は、20単位程度の卒業認定単位のうち、１単位程度にとどまる州が多いことが理解できた。また、高等学校１年生で履修するという傾向が顕著になり、学年を追うごとに履修の割合は減少している。このことは、体育が学力向上の機能を持つ教科として認識されていないばかりか、高校教育課程においては存在意義の薄い教科としか認められないことを示している。教育審議会報告書「危機に立つ国家」では、体育は甘いカリキュラムの事例の１つにあげられ、周辺的なフリルの教科としての地位に甘んじることになった[17]。連邦政府の様々な教育施策の中で体育はほとんど問題にされず、同様に州や学校区においても体育の存在感は薄い[17,25,38]。

このような体育衰退に歯止めをかけ、体育の必修化を求める上院下院の共同決議案が、1987年に連邦議会において可決されている。表３はその決議内容である。日常的な身体活動やフィットネスの維持・向上は青少年に不可欠のものであり、教科体育はその必要を満たすことのできる教科であること、さらにそれらはすべての青少年に保証されるべき教育内容であることを訴える内容であった。しかし、この決議にも拘わらず、各州や学校区では改善の兆しは見えていないという[5,40]。

体育衰退の理由として、教育のアカウンタビリティーが問われたことも強い影響を与えている。地方の財源によって教育がまかなわれていることは、納税者に対して、教育

が明確で有用な目標のもとに展開され、それ相応の成果をあげていることを説明する責任が生じることを意味する。税金を投入する意義の認められない教科は、もはや学校教育に生き残れないことを示している。生徒の興味に過度に対応してきたスポーツ中心のカリキュラムは、課外活動や学校外のスポーツクラブに勝る意味を持たないのである。体育の理念的な教育価値を訴えても、現実の体育実践との間に大きな開きがあることが改めて問題となった[41,42]。近年の国家的課題となっている国民のフィットネスの維持向上や健康的なライフスタイルの育成に対しても、体育の貢献度は低いととらえられ、学校教育の贅肉という評価を受けているのである。このために、一般社会でのフィットネスブームも学校体育とは乖離した現象が起きていることが指摘されている[8,31]。

体育関係者はこのような体育の衰退傾向に対して危機意識をあらわにしている。シーデントップ[42,43]は、社会的にスポーツやフィットネスなどの価値が高まっている時代にあって、中等教育において教科体育はあまり値打ちを認められず、学校内外において信頼性を欠いた存在であることを訴えている。様々な警告にも関わらず、改善の兆しが見えないこと[42]、また、体育授業が「楽しく運動に熱中していればそれでよい（Busy, happy and good）」とする風潮があり、このような授業では教育的成果が希薄であることを指摘している[41]。さらには、体育を「絶滅に瀕した種」に例え、体育目標の明確化と教育の質の改善が危急の課題であることを述べている[43,44]。グリフィ[14]は、体育が意味のある学習経験を生徒達に提供していないことによって、ますます社会的な支援や理解が弱まっていることを指摘する。テイラー等[47]は、体育が生徒にとって時間割の穴埋め的な存在であり、単位取得のしやすいイージーな教科ととらえられていることを警告している。さらに、体育が高い理念を掲げても、実践においては多種目を次々と生徒に経験させるだけの多種目カリキュラム（Muntiactivity Curriculum）が主流であり、それは見かけや口当たりはよいが充実した中身のないスモーガスボードカリキュラムでしかない実態を訴えている[40]。つまり、体育授業において、生徒の知識や技術などの学習成果が貧弱であり、身体活動への動機付けも十分ではないことを指摘しているのである。

以上のように、近年の教育改革は教科体育を存続の危機に立たせることになり、これを契機に体育の質の問い直しや、体育独自の役割として健康・フィットネスへの責任が再認識されるようになったことが推察できる。

2-2. 体育に対する社会的要請としての健康・フィットネス

アメリカをはじめとする先進諸国は、運動不足や摂取カロリー過多などによる生活習慣病に悩まされている。これらの慢性疾患を抱えた中高齢者の急増や生活習慣病の予備群とも言える健康的でない青少年の増加は、国々の社会経済情勢を揺るがしかねない国家的課題として認識されている[21]。表１のように、1979年以来、厚生省から健康と疾病予防に関する４回の審議会報告書が発表された。このうち、1991年の報告書「ヘルシーピープル2000：国民健康の増進と疾病予防に関する国家目標」[49]は西暦2000年までに達成すべき目標を具体的に掲げ、達成への意欲を強く意識したものになっている。表４は、これらの目標のうち健康のための身体活動のあり方についての項目で、目標1.8及び1.9は学校体育に関する項目であり、教科体育への参加率を増加させ、体育授業における身体活動の質と量との改善を求めたものである。さらに、1996年に公表された審議会報告書「身体活動と健康」[48]は、身体活動と健康についてのこれまでの研究成果を総括したもので、アメリカ人の身体活動の実態、身体活動と健康との関連、身体活動の社会・心

理学的側面など多岐にわたっている。この報告書では、アメリカ人の運動不足の現状やこれに起因する健康阻害の現状を浮き彫りにしただけでなく、健康のための身体活動のあり方について新しい見解を示した。また、成人病の危険因子が小児期から形成されることも明らかとなり、その予防策として運動不足の解消も含めた小児期からの健康的で活動的なライフスタイルの形成が重要であることも明らかしている。さらに、学校体育が青少年に十分な身体活動を保障しておらず、生涯にわたる運動実践への貢献もうすいことなどを指摘し、体育関係者に衝撃を与えている。この報告書の結論は表５のようにまとめられている。

1996年の審議会報告書を受けて、CDCは1997年に「青少年のための身体活動ガイドライン」[6]を作成した。これは、CDCから刊行された一連の学校健康プログラムに関するガイドラインの１つで、エイズ予防、禁煙、食生活に次ぐ４番目のものである。青少年の身体活動プログラムを計画し実践する専門家の手引きとして作成され、学校体育や地域の健康・スポーツ・レクリエーション指導をはじめ、政府や州の教育諸機関やこれらの分野の専門家を養成する大学教育の指針となるものである。審議会報告書「身体活動と健康」をもとに、青少年の身体活動の現状や定期的な身体活動による効果、運動不足による長期的な影響などについて要約している。示された資料によると、子ども達の成長に伴って運動への参加が急激に減少しており、12-13歳では69%が日常的に活発な運動に参加をしているのに対し、18-21歳では38%にすぎない。また、6-17歳の子どもの11%が深刻な体重過多であり、その数は約470万人にも上るという。このような現状認識と生涯にわたって有効な運動についての検討から、次のような青少年身体活動プログラムの原則が示された。

①生涯を通じて実践できる身体活動への楽しい参加
②年齢や能力に応じた多様な競争的・非競争的活動を行う
③活発な身体活動に必要な技能を高め自信を持たせる
④学校保健のあらゆる場において身体活動を促し、学校と地域プログラムの連携をはかる

ガイドラインは、表６のように理念、カリキュラム、評価などから構成された10項目にわたる勧告項目を示している。このうち、項目１から４は、学校における保健体育指導に関するものであり、制度や環境の改善、カリキュラムまで踏み込んだ内容となっている。

一方、アメリカ小児医学会やACSM（アメリカスポーツ医学会）、AHA（アメリカ心臓病協会）など体育に関わる学術研究組織も青少年のフィットネスや身体活動の習慣についての提言を示し、学校体育に対する要望を明確に述べている[注6)]。

このように健康・フィットネスに対する強い注目が集まる中、体育の役割として国民の健康・フィットネス問題を積極的に担うことこそ、危機打開に有効であるとの主張が強まってきている。マックギニー[27]は、２度にわたる全国青少年フィットネス調査の結果を踏まえて、学校体育の重要性と可能性を訴え、生涯にわたって人々に有用であるプログラムの研究開発の必要を述べている。しかし、このような度重なる連邦政府の勧告や啓発活動にも拘わらず、各州や地方、さらに学校や教師の反応は鈍く、教科体育におけるフィットネスの取り組みはまだ限られたものになっている。ペイト[31]は、社会が学校体育に対してアンビバレントな姿勢を示していると言う。青少年の健康・フィットネス向上への強い期待がある反面、体育が学校の教育課程から外されつつあるという現象をさ

すものである。これは、一般社会が青少年にとって運動は必要なものであり、フィットネス向上も重要と考えてはいるが、学校体育がこれらの期待に応えうるかについては懐疑的であることを示唆するものである。成人のフィットネスブームに比例して、青少年のためのスイミングクラブや体操センターなど学校外のスポーツプログラムはめざましい進展ぶりであるという。このような状況を打開するには、教科体育が社会一般に受け入れられるような具体的で現実的なねらいを掲げる必要があり、十分な活動時間、生涯スポーツにつながる活動内容、認識的、情意的側面への働きかけなどが必要と述べている。

以上から、健康・フィットネス問題は国家的な課題としてとらえられ、教科体育に対しその役割に対する期待が高まっていることが理解できた。しかし、各州や学校区では体育がこの役割の遂行能力を持っているかどうかについては懐疑的であり、現実にはフィットネスブームと学校体育との乖離現象さえ見いだせる状況が明らかになった。

3．全国体育基準におけるフィットネス目標の位置づけ

1995年にNASPE[注3)]から「未来への行動ー体育の全国基準ー内容と評価の手引き」[30)]と題する全国共通体育基準が公表された。アメリカの教育は基本的に各州や地方教育委員会の統治事項であり、このような全国共通基準が作成されることは歴史上に特筆すべき出来事である。この背景には、1980年代から進行している「優れた教育」を目指す連邦政府主導の教育改革の強い流れが働いており、各教科ごとの教育達成基準の作成がその重要な柱となっている。本来、連邦政府の関与は重要な事柄に対する基本方針に限るものであり、具体的な施策や実施に関わる機能は持たず、これらの教育達成基準についてもAAHPERDやNASPEのような教育研究組織に委ねられている。従って、この体育基準は、わが国の学習指導要領のような拘束性は持たず、基本的な共通基準という認識のもとに地方や学校において発展させることを意図したものである。しかし、近年では、体育基準の内容が多くの出版物や学会、研究会で紹介され、州や地方の体育に浸透しつつあり、教科体育のあり方に大きな影響力を持ち始めたと考えられる。

体育基準の作成に先立って、1992年には優れた体育プログラムの成果として「身体的に教育された人」が公表されている[13)]。表７はこれに示された５項目の主要な達成基準であり、それぞれ２項目から７項目にわたる下位項目を含んでいる。さらに表８は、1995年に公表された体育基準に示された７つの内容基準である。実践に合わせて柱となる項目の見直しが行われたものと思われる。これらの項目のうち、１は技能の目標、２は認識的な目標、３は日常的な身体活動、４はフィットネスの獲得や維持に関わる身体的側面についての項目である。また、５と６は社会的な側面であり、７は情緒的な目標ととらえることができる。これらの諸目標は体育の伝統的な教育目標を反映したものであるが、注目すべきは、活動的なライフスタイルや日常的な身体活動そのものが体育の主要な目標の１つとなったことである。同時に、フィットネスに関しても、健康という目的が明示され、これを維持するための能力の育成が目標として掲げられたことにも着目しなければならない。これは、教科体育におけるフィットネスへの認識が、健康的側面へと移行したこと、さらに、フィットネスの向上を追い求めるのではなく、むしろ、日常的な身体活動実施を習慣化することへと変化したことを示している。

一方、このような到達目標や到達基準書の公表に先駆けて、体育の教育基準の必要性を訴える論述が見られた。ハラジョーンズ[15)]は、教育改革の先進地域であったフロリダ州

の高等学校体育の必修単位と内容基準を紹介している。フロリダ州の高等学校では、フィットネス、ダンス、保健が必修となっており、特にフィットネスの学習が重視されている。これは、健康的な市民の育成という国家的な課題に応えるものであり、このコースを強調することにより、保護者や管理職の支援を引き出すことに成功したことを明らかにしている。1988年には、ベルグ[3]が体育のナショナルカリキュラムの必要性を主張する記事を公表した。体育学研究の進歩に比べて、一般的な体育実践は取り残されており、専門職と言えるだけの内容を備えていないことを指摘している。学校教育課程に生き残るためにふさわしい内容として、スポーツ、フィットネス、理論を3要素とした国家カリキュラムを提案した。

以上のような体育基準書の記述から、体育においてフィットネスが重要な達成目標として位置づけられていること、さらに、フィットネス目標はこれまでの体力づくりとは異なり、健康へと焦点が移り、日常的な身体活動そのものや学習者の主体的な活動能力の獲得としてとらえられていることが理解できる。

4．代表的な体育論者によるフィットネス目標の記述

アメリカの代表的な体育論者は、フィットネス目標をどのようにとらえ、位置づけているのであろうか。フィットネス目標に関わる近年の論述に注目した。

代表的なカリキュラム研究者であるエニス等[12]は、フィットネスや健康に対する社会的な関心が、現在も含めて歴史的に学校教育に体育を成立させている力であると述べている。近年の健康・医科学の発展により、青年期からの活動的なライフスタイルが生活習慣病の予防に重要な影響を及ぼすことが明らかとなり、フィットネスの定義やフィットネス教育の在り方が少なからず変化していることにも触れている。フィットネスの目的が競技のためのより高いフィットネス水準を目指すことから健康や日常的な身体活動の継続へと重点を移したことにより、プログラムは、健康や身体活動に関する知識や技能を重視し、生涯にわたって自立的に運動実践を行える能力の育成が目標となっているという。同じくカリキュラム研究者のリンク[35]は、現在のフィットネスに関する重要な論議は、フィットネスが学校体育の目的であるかどうかではなく、フィットネス目標とは何なのかを明確にすることに焦点化されるべきであるという。フィットネスレベルの向上を目標として位置づけたこれまでのフィットネスプログラムは、長期的な視点では完全な失敗であり、今後は健康的で活動的なライフスタイルが目標として設定されるべきであると述べている。このためには、限られた時間のフィットネス教育にその役割を委任するのではなく、質の高いスポーツ教育や健康教育、さらには課外活動や地域との連携などを含めた総合的な体育カリキュラムによって、真の達成がもたらされることを主張している。

SPARK[注7]など、学校教育における新しいフィットネスプログラムの開発や研究を行っているサリス等[37]は、「9年間もの体育を課している学校は、子供達の身体活動に対する重い責任を持っており、学校でのフィットネス教育を見直すことによって、国民の健康に関する多大な効果が期待できる」と述べている。健康関連体育（Health related physical education）という考え方が広まり、生涯にわたる身体活動の実行のための準備教育の役割を担っており、そのカリキュラムと方法はまったく新しいものであることを示唆している。また、近年のフィットネス研究の成果により、健康のための身体活動の方法が、スポーツ競技のためのトレーニングとはかなり異質なものであることなどが

明らかになり[注8)]、これらもフィットネス教育の在り方を変化させる重要な要因であると述べている。一方、フィットネス教育の第一人者で、「フィットネス・フォア・ライフ」[9)]など、フィットネス教育に関わる多くの著作を記しているコービン[10)]は、健康維持のためには生涯にわたる身体活動の実践こそ重要なものであり、これを可能にする体育プログラムが確立される必要があることを述べている。それは、フィットネスレベルの短期的な向上を目指すのではなく、身体活動の実践そのものを目標とし、言い換えれば、教育成果への視点をプロダクトからプロセスへと移すことを示している。審議会報告書「ヘルシーピープル2000」においても、フィットネス向上の視点がフィットネスの成果から身体活動そのものへと移行しており、その後の審議会報告書「身体活動と健康」では活動的なライフスタイルへとさらにこの視点が強くなっていると説明している[8)]。さらに、コービンはフィットネス教育を有効に機能させるためには、多面的で包括的な取り組みが必要であることを示唆している。生涯にわたるフィットネスの維持のためには、身体や知識理解への注目だけでなく、豊かな身体活動を支えるスポーツ技能や情緒的社会的成果をその視野に含む必要があるという。これは、スポーツ技能の発達や楽しさの経験、家族・友人との関係や支援なくしてはフィットネスの維持も向上も望めないということであり、スポーツ教育をも包含するフィットネス教育という概念の拡大の可能性を暗示している。

スポーツ教育の主唱者であるシーデントップ[40)]は、20世紀初頭に体育が成立した時と21世紀を目前に控えた現在とでは、社会情勢が大きく変化しており、体育・スポーツの分野に現れている多くの新しい課題に対処する必要を訴えている。その第一は国民の健康・フィットネス問題であり、これまでの健康と身体活動に関する厚生省審議会報告書は、体育専門家に対し、運動不足が国民の健康に深刻な影響を及ぼしていることを自覚させることになったという。高等学校ではフィットネス教育が典型的な体育プログラムの要素になっており、理論学習やフィットネス活動を通じて、生涯にわたってフィットネスを維持するための技能や知識、意識を高めることが目的となっていることを紹介している。しかし、健康・フィットネス問題は、教育だけで解決できるものではなく、国民の経済的状況や民族、性などによる較差など他の要素への対処も不可欠であることを示唆している。

体育における社会教育的価値についての研究者として知られるハリソン[16)]は、ある調査結果から、親や生徒は身体活動に対する積極的な態度を育てることを体育に最も強く期待していることを紹介している。1980年来の教育改革においても青少年のフィットネスの低下や運動不足を懸念する報告書が出されており、体育が学校教育に生き残るためには、活発な身体活動を促進しフィットネスレベルを向上させることが求められると述べている。

ブッチャー[5)]は、体育・スポーツ論の総合的な分析者と知られているが、その著「体育・スポーツの基礎第12版」において、体育における身体やフィットネスの位置づけについて次のような論述が見られる。その概要は「体育は身体の教育としてその歴史を開始したが、20世紀半ばから、全人的教育を担う一教科という意味合いで語られてきた。近年の教育改革や健康・フィットネス問題に直面して、体育関係者の意識は再び身体へと回帰しつつある。体育がどの目標を優先すべきかという問いに対する回答は簡単ではないが、近年の健康やフィットネス問題が体育に対して要求を示していることは事実である。しかし、フィットネスへの役割には単にフィットネスの向上という結果だけが問

題にされるのではなく、生涯にわたるフィットネス活動を可能にする知識や技能、価値認識を高めることにこそ意味がある。」という主張であり、教育改革や健康・フィットネス問題の影響から、体育がその視点を再び身体へ向けつつあることを示唆しているのである。

以上のようなアメリカの代表的な体育論者の論述について総括を試みると、まず、フィットネスは体育において歴史的に重視されてきた目標であり、近年の健康・フィットネス問題や教育改革における体育の危機意識によって、更なる注目を浴びていることを共通の認識としてあげることができる。第二に、体育に対して、健康・フィットネス問題への役割に関して社会的要請があり、体育関係者もこれに応えることが学校教育における体育存続の道であることが共通理解となっている。第三に、健康・フィットネスの課題に応えるためには、フィットネスレベルの向上をめざす短期的な目標では達成できず、日常的な身体活動そのもの、言い換えれば、活動的なライフスタイルを育てることが目標となることが示されている。第四に、生涯にわたる活動的なライフスタイルを育成するためのフィットネス教育の内容は、これまでのプログラムとは大きく異なるもので、認識的、情意的な側面へのアプローチが重要であることを示唆している。

しかし、フィットネス目標の重要性が語られる一方で、体育実践がそれには応えていないという厳しい見解が見られる。ジュエット[24]は、近年フィットネス問題が急速に重要性を増しており、国民の健康に関する政府の度重なる勧告書にもかかわらず、体育がこれに応える努力を欠いていると問題を投げかけている。青少年の運動への志向が個人的なフィットネス活動へと変化しているにもかかわらず、学校体育は伝統的なチームスポーツにばかり重点を置き、結果的に学校外のスポーツクラブやフィットネスセンターが盛況となっていることも指摘されている[52]。また、学校でのフィットネスプログラムは、テストの重視や退屈で単調なプログラム、個人に応じた内容となっていないことなど多くの問題があることも示されている[10]。

5．結論

フィットネス目標がアメリカの教科体育において重要な地位を占めており、近年、さらなる注目を集めていることが、論評や全国共通基準、連邦政府による審議会報告書などから確認することができた。フィットネス教育が重視される社会的背景の１つは1980年来の教育改革であり、アカデミック教科を重視する趨勢が教科体育の衰退を招いた。この危機打開に向け、体育の教育的独自性としての身体が再び注目され、青少年のフィットネス問題に答えることこそ体育のアカウンタビリティーであるという共通認識があるように思われる。二点目の背景として、近年、深刻な国家的問題として認識されている健康・フィットネスへの危機感がある。数次にわたる審議会報告書や関係学会からの勧告書は体育の積極的な役割を求めるものであった。

体育基準書では、フィットネスに関わる達成項目にかなりの力点が置かれている。さらに、伝統的な教育目標である技能、認識、身体、情緒、社会的側面に加えて、日常的な身体活動そのもの体育の主要な目標として認識されるようになっている。代表的な体育論者達は、フィットネスが重視されるようになった社会変化について述べ、フィットネスへの新しい責任のあり方を示唆している。

フィットネス目標重視の背景やその位置づけについて検討を進める中で、フィットネス目標の内容が過去の体力づくりとはその目的にも内容にも大きな違いが見られること

が次第に明らかになってきた。これまでの体力づくりはフィットネスレベルの向上を目指す短期的な目標の達成を目指すものであったのに対し、新しいフィットネス教育は生涯にわたる自律的な身体活動そのものに目標がある。また、より高い体力の水準を求めるスポーツパフォーマンスのための体力づくりに対し、健康関連体力や食習慣なども含めたライフスタイル全体への注目など健康のためのフィットネス教育であることも大きな相違点である。このような目標の変化に伴い、フィットネス教育の理念や内容にも変化が見られる。フィットネス向上を目指すトレーニングから、生涯にわたって自立した身体活動実践を可能にする意識づくりや技能・知識の獲得などへとプログラムの焦点が移っている。フィットネスやフィットネス教育の概念の変化についての検討は、アメリカにおけるフィットネス目標を考察する上で重要な意味を持つものであり、これらの詳細な検討を今後の課題としたい。

注

注1．1961年、当時のケネディ大統領によってスポーツイラストレイテッド誌に「The Soft American」という論文が掲載され、国民にフィットネスへの関心と努力を呼びかけた[46]。

注2．この審議会は、1968年にフィットネスとスポーツに関する大統領委員会（President's Council on Physical Fitness and Sports）として名称変更され、現在もフィットネステストやフィットネスプログラムの共同開発、研究動向の調査、啓発活動など、重要な役割を果たしている[32,46]。

注3．AAHPERDは、アメリカの健康・体育・レクリエーション・ダンスに関する専門職組織の連合で、American Association for Active Lifestyles and Fitness (AAALF)、Association for the Advancement of Health Education (AAHE)、American Association for Leisure and Recreation (AALR)、National Association of Girls and Women in Sport (NAGWS)、National Association for Sport and Physical Education (NASPE)、National Dance Association (NDA)の6組織から成っている。このうち、NASPE（全米スポーツ・体育協会）は、学校体育やスポーツ教育に関する教育研究組織である。連邦政府に教育の主導権がないため、教育達成基準の設定やプログラムの開発、啓発活動など体育・スポーツ教育に関して全米でのリーダーシップをとっている。

注4．アメリカの教育は万人のための教育を目標に掲げ、平等と優秀性という2つの目標を追求するドラスティックな試みを繰り返してきたことが大きな特徴である。これまでの教育改革は10年から15年の周期で、学力向上と人間中心の教育を振り子のように繰り返してきた。1950年代のブルーナー等を中心とした教育の科学化運動は、特に理数教科における学力向上という優れた成果を生み出した。しかし、その一方で、ドロップアウトの増加など人間疎外の状況が非難されるようになり、1960年代後半からは学校教育の人間化が叫ばれるようになった。人間中心の教育も、基礎・基本さえ十分に身につけていない子供達の実態が明らかになるにつれ、「基礎に帰れ」運動へと振り戻されていったのである。

注5．一般的に1単位は、1日につき1時限、1週5日の授業を1年間履修して与えられるものである。年間授業日数は全国平均で約180日程度とされている。また、1年間は通常2セメスターで構成され、1セメスターの履修の場合は、0.5単位の修得となる。

注6．ペイト[31]はACSM（アメリカスポーツ医学会）やAHA（アメリカ心臓病協会）などから最近公表された学校体育に対する勧告を紹介している。それらの記述から、現在の体育プログラムに対して、次のような共通した評価が見られると述べている。①若者達に十分活発な運動を与えていない　②我々の社会で体力を維持するために成人によって用いられているような活動を青少年にさせていない　③生涯にわたる活動や体力に関連した認識的、情意的学習目標を適切に強調していない　さらに、生涯にわたる身体活動を体育が積極的に促進することが体育の現代的役割であるという主張がいずれの勧告にも見出されることを強調している。

注7．フィットネスに対する意識の高まりから、いくつかのフィットネス教育プログラムが開発され、*SPARK (Sports, Play, and Active Recreation for Kids)* [37]は小学生を対象としたプログラムの1つである。開発されているフィットネス教育プログラムは、1．身体活動と理論学習を中心としたプログラム（*SPARK*など）、2．健康教育中心のプログラム（*KYB* [51]など）、3．フィットネステス

トを中心としたプログラム（*Physical Best* [1], *Fitnessgram*[7] など）に大別できる。

注８．フィットネス（physical fitness）のうち、健康との関連が深い項目を健康関連フィットネス（Health related fitness）と呼び、技能関連フィットネス（skill related fitness）と区別するようになった。前者には、有酸素持久力、筋力、筋持久力、柔軟性、身体組成が含まれる。また、有酸素運動は健康のためには中程度の運動で十分な効果があることも知られるようになった[4,31,39]。

文献

1) AAHPERD (1988) Physical best.AAHPERD:Reston.
2) 浅井利夫 (1996) 今子どもの体にはこんな問題がある．体育の科学　46(4)：278-285.
3) Berg C. (1988) A national curriculum in physical education.JOPERD 59(8)：70-75.
4) Blair,S.N (1993) 1993 C.H.McCloy research lecture:physical activity, physical fitness,and health. RQES 64(4)：365-376.
5) Bucher,C.A. & Wuest,D.A (1995) Foundation of physical education and sport. 12th ed. Mosby Year Book：St.Louis.
6) CDC (1997) Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people,CDC：Atlanta.
7) Cooper Institute for Aerobics Research (1994) The prudential fitnessgram technical reference manual. Cooper Institute for Aerobics Research:Dallas.
8) Corbin,C.B & Pangrazi,R.P. et al. (1998) Physical education：making a transition towardactivity. JOPERD 69(9)：29-32.
9) Corbin, C.B. & Linsey,R. (1997) Fitness for life(4th Ed.) Scott,Foresman and Co.: Glenview.
10) Corbin,C.B. (1994) "The fitness curriculum－climbing the stairway to lifetime fitness", Pate,R.R. & Hohn R.C.(1994) Health and fitness through physical education, Human Kinetics：Champaign, pp.59-66.
11) Council of state governments (1995) The book of the states 1994-1995.Council of state governments：Lexington. vol. 30.
12) Ennis,C.D., Jewett,A.E. & Bain,L.L(1995)The curriculum process in physical education . 2nd ed. Brown & Benchmark：Dubuque.
13) Ennis, C.D. (1992) Developing a physical education curriculum based on learning goals. JOPERD 63(7):74-77.
14) Griffey,D.C.(1987)Trouble for sure a crisis-perhaps secondary school physical education today.JOPERD 58(2)：20-21.
15) Harageones,M. (1987) Impact of education reforms:the quality of Florida s high school physical education programs,JOPERD 58(6)：52-54.
16) Harrison,J.M. & Blakemore,C.L. et.al (1996) Instructional strategies for secondary school physical education. 4th. Brown & Benchmark：Dubuque.
17) 橋爪貞雄 (1992)2000年のアメリカー教育戦略　その背景と批判．黎明書房：名古屋.
18) 今村令子 (1987) 教育は国家を救えるか一質、均等、選択の自由．現代アメリカ教育．第１巻．東信堂：東京.
19) 今村令子 (1990) 永遠の「双子の目標」一多文化共生の社会と教育．現代アメリカ教育．第２巻．東信堂：東京.
20) 井谷惠子 (1999) アメリカにおける体育の履修と指導者資格の状況　一NASPEによる調査報告書から一．京都教育大学紀要　94：17-27.
21) 井谷惠子 (1998) 大学に課せられたフィットネス教育の役割一アメリカにおける近年の状況から一．体育の科学 48(6):475-478.
22) 井谷惠子 (1998) アメリカの体育における全国共通基準に関する動向．体育の科学　48(3)：255-259.
23) 井谷惠子 (1997) アメリカにおける体育基準書の刊行一刊行に至る経緯、及び基準書の内容一．京都教育大学紀要 91:37-55.
24) Jewett,A.E.,Bain,L.L. & Ennis,C.D. (1995) The curriculum process in physical education.2nd ed. Brown & Benchmark：Dubuque.
25) 喜多村和之 (1993) アメリカの教育一「万人のための教育」の夢．弘文堂：東京.

26) 近藤充夫 (1995) 子どもの遊びの現状と意義. 体育の科学 45(5) : 358-362.
27) McGinnis,J.M.,Kanner,L. & DeGraw,C. (1991) Physical education's role in achieving national health objectives. RQES 62(2) : 138-142.
28) 文部省 (1998) 平成10年度 我が国の文教施策ー心と体の健康とスポーツ. 大蔵省印刷局.
29) NASPE (1995) Moving to the future national standard for physical education. Mosby-Year Book : St.Louis.
30) NASPE (1997) Shape of the nation report, NASPE: Reston.
31) Pate,R.R. & Hohn R.C. (1994) Health and fitness through physical education. Human Kinetics : Champaign. pp.59-66.
32) President's council on physical fitness & sports (1993) The health benefits of physical activity, Physical activity and fitness research digest, 1(1) : 1-7.
33) Public health service (1987) Summary of findings from national children and youth fitness study Ⅱ, JOPERD 58(10) : 50-96.
34) President's council on physical fitness and sports (1993) Physical activity and fitness research digest. Series 1-1. President's council on physical fitness and sports.
35) Rink,J.E. (1994) "Fitting fitness into the school curriculum", Pate,R.R. & Hohn R.C. (1994) Health and fitness through physical education, Human Kinetics : Champaign, pp.59-66.
36) Ross,J.G (1985) What are kids doing in school physical education? The national children and youth fitness study. JOPERD 56(1) : 73-76.
37) Sallis,J.F (1996) Physical Activity, Fitness, and Health-Related physical Education. Silverman,S.J. & Ennis,C.D. Student learning in physical education : applying research. Human Kinetics : Champaign.
38) 佐藤三郎 (1997) アメリカ教育改革の動向ー1983年「危機に立つ国家」から21世紀へ. 教育開発研究所 : 東京.
39) Shephard,R.J.(1995) Physical activity, fitness, and health : current consensus. QUEST 47(3) : 288-303.
40) Siedentop,D (1998) Introduction to physical education,fitness and sport. 3rd ed. Mayfield publishing company:Mountain view.
41) Siedentop,D (1994) Introduction to physical education,fitness and sport. 2nd ed. Mayfieldpublishing company:Mountain view.
42) Siedentop, D. (1992) Thinking differently about secondary physical education. JOPERD 63(7) : 69-72.
43) Siedentop,D. & O'Sullivan,M. (1992) Preface. Quest 44(3) : 285-286.
44) Siedentop,D.(1987) High school physical education Still an endangered species. JOPERD 58(2) : 24-25.
45) SSF笹川スポーツ財団(1999)スポーツ白書ー2001年のスポーツ・フォア・オールに向けて. SSF笹川スポーツ財団 : 東京.
46) Stull,G.A (1981) 米国における体力づくり運動の歴史と現状. 日本体育学会第32回大会特別講演資料.
47) Taylor,J.L. & Chiogioji, E.N. (1987) Implications of educational reform on high school PE programs. JOPERD 58(2) : 22-23.
48) U.S.department of health and human services (1996) Physical activity and health-a report of the sergeon general. U.S.department of health and human services.
49) U.S.department of health and human services (1991) Healthy people 2000 :national health promotion and disease prevention objectives-a report of the sergeon general. U.S.department of health and human services.
50) 脇田裕久 (1996) 今、子どもの体力はこんなに低下している. 体育の科学 46(4) : 286-291.
51) Walter,H.J (1989) Primary prevention of chironic disease among children : the school based Know Your Body intervention trials. Health education Quarterly 16 : 201-214.
52) Wescott,W.L. (1992) High school physical educatin: a fitness professional's perspective. Quest 44(3) : 342-351.

＜表１＞　アメリカにおけるフィットネス教育の動向に関する年表

教育改革の動向	フィットネスに関する連邦政府の動き	AAHPERD によるフィットネス関連の出版物と特集
1980年代 優れた教育をめざす教育改革第一波 1983 教育の優秀性に関する全米審議会報告書「危機に立つ国家」 1989 ブッシュ大統領と州知事による教育サミット **1990年代 優れた教育をめざす教育改革第二波** 1990 「全国共通教育目標」の発表 1991 教育長官報告書「2000年のアメリカ：教育戦略」全米教育目標委員会発足 1994 「2000年の目標：アメリカ教育法」制定 1996 第２回教育サミット開催 1997 各教科の全国共通基準開発	1979 アメリカ厚生省報告書「健康な国民一健康の増進と疾病」 1980 アメリカ厚生省報告書「健康の増進と疾病の予防：国家としての目標」 1986.1987 毎日の体育を支持する連邦議会決議 1991 アメリカ厚生省報告書「ヘルシーピープル2000：国民健康の増進と疾病予防に関する国家目標」 1992 AAHPERD、大統領審議会、青少年フィットネス改善のための共同プロジェクト 1993 フィットネスとスポーツに関する大統領審議会研究ダイジェストを定期発刊開始 1996 アメリカ厚生省報告書「身体活動と健康」 1997 CDC「青少年の生涯にわたる身体活動を促進するための学校及び地域のプログラムガイドライン」発表 2000 アメリカ厚生省報告書「ヘルシーピープル2010」公表予定	1984 AAHPERD「健康関連体力テスト実施の手引き」出版 1985 AAHPERD「全国青少年体力調査Ⅰ」公表（JOPERD にて特集） 1987 AAHPERD「全国青少年体力調査Ⅱ」公表（JOPERD にて特集） 1988 AAHPERD「フィジカルベスト」 1989 JOPERD特集「フィジカルフィットネスの評価」 1991 RQES特集「体育と国民の健康」 1991 RQES特集「『体育と国民の健康』に対する読者からの論評」 1991 JOPERD特集「生涯にわたるフィットネス－実践家のための運動への動機付け」 1992 RQES特集「アメリカの青少年は適切な体力を保っているか」 1992 NASPE 優れた体育プログラムの成果「身体的に教育された人」発表 1993 NASPE 全米体育履修状況報告書(1993)発表 1993 RQES「マックロイ・リサーチレクチャー：身体活動、フィットネス、健康」ブレアー（フィットネスグラムマニュアルへ転載） 1994 AAHPERD、全米ライフスタイル・体力協会発足 1994 AAHPERD（パングラッティ＆コービン）「青少年のフィットネス改善のための指導法」 1995 AAHPERD「フィジカルベストと栄養」 1995 AAHPERD「フィジカルベストと障害者」 1995 NASPE「全国共通基準出版」教師初任者、コーチ用基準書など発刊 1995「フィジカルアクティビティ・トゥディ」定期刊行開始 1997 NASPE 全米体育履修状況報告書(1997)発表 1997 AAHPERD & CIAR「ユー・ステイ・アクティブ」 1998 NASPE「子供のための身体活動についてのガイドライン」 1999 JOPERD特集「厚生省報告書『身体活動と健康』への反応」３回シリーズ 1999 JOPERD特集　「生涯にわたる身体活動」 1999 AAHPERD「フィジカルベスト実践編」＜小学校編＞＜中等学校編＞

＜表２＞高等学校における体育履修の実態

（NCYFSについては全国青少年フィットネステスト[36]、CDC（Centers for Disease Control）及びYRBS（Youth Risk Behavoir Survey）については厚生省長官報告書「身体活動と健康」[48]から数値を得た）

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">体育の履修者</td><td colspan="3">毎日の体育受講者</td></tr>
<tr><td></td><td>1985
(NCYFS)</td><td>1991
(CDC)</td><td>1995
(YRBS)</td><td>1985
(NCYFS)</td><td>1991
(CDC)</td><td>1995
(YRBS)</td></tr>
<tr><td>全体</td><td>64.9%</td><td rowspan="5">1991年と1995年では大きな変化は見られない</td><td>59.6%</td><td>40.5%</td><td rowspan="5">全体で41.6%</td><td>25.4%</td></tr>
<tr><td>9年生</td><td>81.5%</td><td>80.7%</td><td>52.7%</td><td>40.9%</td></tr>
<tr><td>10年生</td><td>68.9%</td><td>72.0%</td><td>46.8%</td><td>44.3%</td></tr>
<tr><td>11年生</td><td>57%</td><td>46.4%</td><td>33.1%</td><td>15.9%</td></tr>
<tr><td>12年生</td><td>52.1%</td><td>42.3%</td><td>29.3%</td><td>13.0%</td></tr>
</table>

＜表３＞「毎日の体育を支持する」アメリカ国会決議97
―上院・下院合同決議―（1987）

出典：Siedentop,D (1998) Introduction to physical education,fitness and sport. 3rd ed.

幼稚園児から12年生までの全ての子供達に質の高い体育授業を毎日提供するよう、州や地方自治体・地方教育委員会に求める。その理由は；

○子供達の発育にとって体育は不可欠のものである。
○体育は呼吸循環器系持久力や筋力、瞬発力、柔軟性を向上させ、体重の調節や骨の発達、姿勢、運動の習熟、活動的な生活習慣、余暇の建設的な活用を促すことによって、子供達の総合的な健康を高める。
○体育は子供達の精神的緊張感や学習成果、学習に取り組む姿勢、学習への熱心さを高める。
○体育は子供達の自尊心や他との交流、責任ある行動、自立を促す。
○質の高い体育に毎日参加している子供達は、より健康的でより高いフィットネスを保持する傾向にある。
○身体的にフィットしている成人は心臓発作や脳卒中の危険因子をかなり減少している。
○厚生省審議会報告書の国家目標においては、健康関連フィットネスを中心とした体育の履修単位を増やすことを求めている。
○文部大臣によるアメリカの初等教育に関する報告書「ファーストレッスン」では、小学校は健康的で適切な生活習慣を身につけられるような知識や習慣化、態度を持った小学生を育てる特別な任務を認めている。
○幼稚園児から12年生の全ての子供達が質の高い体育を毎日受けることは総合的な教育の重要な一部分である。

＜表４＞　厚生省審議会報告書「ヘルシーピープル2000、健康増進と疾病予防に関する国家目標」(1990)に示された青少年の身体活動と体力に関する項目

出典：U.S.department of health and human services (1991) Healthy people 2000 :national health promotion and disease prevention objectives-a report of the sergeon general.

目標1.2
　体重過多の人の割合を20歳以上では20%以下に、12歳から19歳では15%以下に抑える
目標1.3
　できるだけ毎日、軽中程度の運動を30分以上定期的に行っている6歳以上の人口割合を30%以上に増加させる
目標1.4
　心肺機能の維持向上を促進する活発な身体活動（1週間に3日以上で、各20分以上の運動）を実践する人の割合を、18歳以上では少なくとも20%、6歳から17歳では75%まで増やす
目標1.5
　余暇時間に身体活動を行わない6歳以下の人口割合を15%以下に減少させる
目標1.6
　筋力や筋持久力、柔軟性を維持向上させる身体活動を定期的に行う人の割合を、6歳以上では少なくとも40%にまで増やす
目標1.7
　12歳以上の体重過多の人々のうち、適正体重にするために定期的な身体活動と適切なダイエットを組み合わせて実施している人口割合を50%以上に増加させる
目標1.8
　毎日の学校体育に参加する小学校１年生から大学４年生までの青少年の割合を、少なくとも50%にまで増やす
目標1.9
　学校体育の授業で、生徒たちが活動に費やす時間の割合を、少なくとも50%にまで増加させる（できれば、生涯スポーツ活動）
　注：生涯スポーツ活動とは、一般的に１人か２人で行うことができ、成人になっても容易に継続できると思われる活動である。例としては、水泳や自転車、ジョギング、ラケットボール等である。ダンスのような活発な社会的活動は生涯スポーツ活動として定義されるが、競争的な集団スポーツや子ども達だけに行われているようなグループゲームに類したものは除外される
目標1.11
　地域の身体活動やフィットネスの施設をより便利で使いやすいものにする
目標1.12
　患者の身体活動実践の頻度や長さ、種類、強度について定期的に評価したり相談に応じたりするような健康・医療担当者を50%以上に増加させる

＜表５＞厚生省審議会報告書「身体活動と健康」(1996)における結論

出典：U.S.department of health and human services (1996) Physical activity and health
- a report of the surgeon general

(1)定期的な身体活動は、男女の差なくすべての年齢の人に良い健康上の影響を与える。
(2)30分位の中程度の身体活動を毎日実施することで、健康にかなりの良い影響を及ぼす。
(3)さらに多くの身体活動量を課すことによって、健康により一層の効果を与える。
(4)身体活動によって一般的な早死、及び、特に冠状動脈疾患、高血圧症、大腸ガン、真性糖尿病による死亡のリスクを軽減する。また、身体活動は精神的な健康も向上させ、筋肉、骨格、関節の健康にも重要である。
(5)アメリカの成人の60%が定期的な身体活動を行っていない。以前は成人の25%が運動不足であった。
(6)12歳から21歳までの半数が定期的な身体活動を実施していない。
(7)体育授業に毎日参加している割合は、1991年の45%から、1995年の25%へと減少している。
(8)身体活動に対する研究、理解、促進は十分ではないが、学校や職場、健康センターにおいて推進されているいくつかの介入が評価され成功をおさめているようである。

＜表６＞CDC「青少年の生涯にわたる身体活動を促進するための学校及び地域のプログラムガイドライン」(1997) 一部抜粋

出典：Centers for Disease Control and Prevention(1997) CDC's Guidelines for School and Community Programs Promoting Lifelomg Physical Activity At-A-Glance

【ガイドラインの原則】
◆生涯を通じて実践できる身体活動への楽しい参加
◆年齢や能力に応じた多様な競争的・非競争的活動を行う
◆活発な身体活動に必要な技能や自信を持たせる
◆学校保健のあらゆる場の中で身体活動を促し、学校と地域プログラムの連携をはかる

【勧告】
1．方針：楽しく生涯にわたる身体活動促進のための方針をつくる
◆K-12では、学校は毎日の体育や総合的な健康教育（身体活動についての授業を含む）を必修とすべきである
◆学校や地方組織は、すべての子どもの必要や興味に応じたプログラムのために十分な経費、施設、管理を提供すべきである
2．環境：青少年が安全にかつ楽しく身体活動に参加できるような物理的社会的環境を整える
◆安全な空間や施設の評価を行い、活動によるけがや障害を防止する手だてを講じる
◆縄跳びなど自由な身体活動のために休憩として学校の時間を充てる
◆罰として身体活動を用いたり、身体活動をさせないなどを避ける
◆学校教職員に健康促進プログラムを提供する
3．体育カリキュラムと指導：K-12では以下のような連続的な体育カリキュラム及び指導を実行する
◆競争的なスポーツだけでなくｳｫｰｷﾝｸﾞやダンスなど生涯にわたって楽しく参加できる活動を強調する
◆生徒達が活動的なライフスタイルを獲得し維持するために必要な知識や態度、技術を向上させる
◆体育の全国共通基準を遵守する
◆授業時間の大半を活発な運動に用いる

＜表７＞NASPEによる「身体的に教育された人」の記述

出典：Ennis, C.D. (1992) Developing a physical education curriculum based on learning goals.

The physically educated person;

◆Has learned skills necessary to perform a variety of physical activities

◆Is physically fit

◆Does participate regularly in physical activity

◆Knows the implications of and the benefits from involvement in physical activities

◆Values physical activity and its contributions to a healthful lifestyle

＜表８＞体育基準における到達基準の柱

出典：NASPE (1995) Moving to the future national standard for physical education.

1．多くの形態の運動能力を持ち、いくつかに熟練している
2．運動技能の学習や向上に運動の概念や原理を適用する
3．身体的に活動的なライフスタイルを示す
4．健康を高めるようなフィットネス水準に達し、維持している
5．身体活動の場で個人的にも社会的にも責任ある行動がとれる
6．身体活動の場で個人差があることを理解し尊重する
7．身体活動には楽しさや挑戦、自己表現、社会的な交流の機会があることを理解する

第２章
新しいフィットネス教育プログラムの開発と成果

１．新しいフィットネス教育プログラムへの要請

フィットネスや健康に関する近年の科学的知見は、フィットネス教育プログラムの目的や内容に抜本的な変革をもたらしている。また、数次にわたる厚生省からの報告書やCDCによるガイドラインなどは、体育授業にフィットネス教育を導入する必要性を訴え、これまでの「体力づくり」を中心としたフィットネス指導のあり方を再考させる圧力を与えている。

ジュエット等[22]は、近年の健康・医科学の発展により、青年期からの活動的なライフスタイルが生活習慣病の予防に重要な影響を及ぼすことが明らかとなり、フィットネスの定義やフィットネス教育の在り方が少なからず変化していること指摘している。フィットネスの目的がスポーツ競技のためのより高いフィットネス水準を目指すことから健康や日常的な身体活動の継続へと重点を移したことにより、プログラムは健康や身体活動に関する知識や技能を重視し、生涯にわたって自立的に運動実践を行うための能力育成が目標となっているという。また、ブッチャー[6]は、「フィットネスへの役割には単にフィットネスの向上という結果だけが問題にされるのではなく、生涯にわたるフィットネス活動を可能にする知識や技能、価値認識を高めることにこそ意味がある。」という見解を述べ、新しいフィットネス教育の在り方を示唆している。SPARKなど、学校教育における新しいフィットネスプログラムの開発や研究を行っているサリス等[25]は、「９年間もの体育を課している学校は、子供達の身体活動に対する重い責任を持っており、学校でのフィットネス教育を見直すことによって、国民の健康に関する多大な効果が期待できる」と述べている。健康関連体育（Health related physical education）という考え方が広まり、生涯にわたる身体活動を実践するための準備教育の役割を担っており、そのカリキュラムと方法はまったく新しいものであることも示唆している。また、近年のフィットネス研究の成果により、健康のための身体活動の方法が、スポーツ競技のためのトレーニングとはかなり異質なものであることなどが明らかになり、これらもフィットネス教育の在り方を変化させる重要な要因であると述べている。さらに、リンク[23]は、フィットネスレベルの向上を目標として位置づけたこれまでのフィットネスプログラムが長期的な視点では完全な失敗であり、今後は健康的で活動的なライフスタイルが目標として設定されるべきであると述べている。このためには、限られた時間のフィットネス教育にその役割を委任するのではなく、質の高いスポーツ教育や健康教育、さらには課外活動や地域との連携などを含めた総合的な体育カリキュラムによって、真の達成がもたらされることを主張している。

アーンスト等[20]は、フィットネス教育の変革について次のように述べている。「体育は伝統的に身体活動そのものよりもフィットネス目標に視点をおいてきた。しかし、『ヘルシーピープル2000』はフィットネス目標（プロダクト）から日常的な身体活動（プロセス）へと力点を移し、『身体活動と健康』ではさらにこの点を強調している。活動への焦点化は、体育プログラムが日常的な身体活動という目標を促進し、それはライフスタイル

の変化を促すということを前提としている。『ヘルシーピープル2000』は体育授業での活動時間を50％にまで増やすこと、『子どもの身体活動のためのガイドライン』（NASPE）では、子どもに適切な運動量や運動の指針を具体的に提示している。」　さらに、体育授業を日常的な身体活動それ自体を重視するプログラムへと移行すべき理由として次の諸点を示している。

(1)　フィットネスレベル（特に心肺機能）は、体育授業での高い強度の活動ではほとんど有意な上昇を示さない。

これは、アメリカにおいても「激しい運動でなければ意味がない」（There are no gain if there are no pain）という一般的な考え方を改める必要を示唆するものである。

(2)　遺伝的な資質がフィットネスの数値を左右する。

遺伝的要素によってトレーニング効果に差があり、努力してもほとんど数値上の変化が見られない個人も多い。このことから、フィットネスレベルの向上を第一義にした場合、自己の無力さを感じるなど、身体活動に対する悪い感覚が残ってしまうことへの警告である。

(3)　身体活動のレベルは子ども時代から成人まで持続する。

これは、青少年期のライフスタイルが成人にも持ち越されることを示すものであり、子ども時代に活発な身体活動を実施していた人は、成人になっても活動的なライフスタイルを持続させることを示すものである。

(4)　身体活動の利益はすべての人にもたらされる。

「身体活動と健康」には日常的な身体活動そのものが健康に影響を及ぼすという多くの研究が紹介されており、「身体活動は健康や生活の質を非常に向上させる」と結論づけている。

以上のような見解は、これまで学校体育で行われてきた「体力づくり」が現代の健康・フィットネス問題には有効ではないことを示唆するものである。今日求められているフィットネスプログラムの変化は、主に即時的なフィットネスレベルの向上から日常的な身体活動の継続へと目的を移すことにあると思われる。また、身体活動へと動機付け、生涯にわたって効果的な運動実践を継続するためには、これらに関する知識や技能を修得し、身体活動に対する価値観や有能感を高めることが不可欠であることも指摘されるところである。

2．コービンによる新しいフィットネス教育の主張

新しいフィットネス教育の主唱者であるコービン[12]は図１のような生涯にわたるフィットネスへの段階的目標を示し、指導者に依存したレベルからフィットネスの関して独立したレベルへと推移していくモデルを描いている。また、新しいフィットネス教育の理念として、健康のための（Health）、みんなのための（Everyone）、生涯にわたる（Lifetime）、個人に適した（Personal）というHELP原理を提唱している[16,17]。このような新しいフィットネス目標を達成するために、コービンはプログラムの基礎として、知識や自己評価、計画、問題解決など認識的側面を重視することを主張し、フィットネス教育のための教科書や教師用ガイドブックを執筆している。次の章で詳述するが、中等教育向けの「フィットネス　フォア　ライフ[12]」、「大学、一般向けのフィットネスの概念と実験・実習[13]」「フィットネス・ウェルネスの概念と実験・実習[14]」などは、版を重ね、全米で支持される出版物となっている。

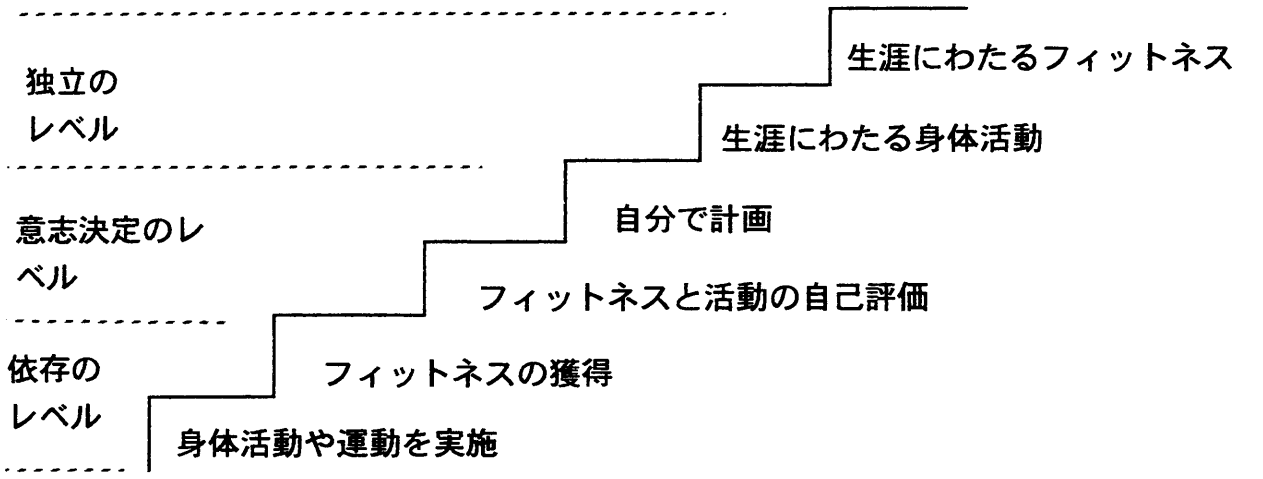


図１．生涯にわたるフィットネスへの階段 (1997) Fitness for life, p12

FITNESS PROBLEM SOLVING	**体力問題の解決**
Fitness independence	体力の自立
Self-regulation & motivation	自己規制と動機づけ
Self-evaluation	自己評価
Prescribing exercise	運動処方
Planning programs	プログラムの計画

EXERCISE EXPERIENCE	**運動経験**
Calisthenics 柔軟体操	Sports for fitness 体力づくりのためのスポーツ
Weight training ウェイトトレーニング	Fitness for sports スポーツのための体力づくり
Stretching ストレッチング	Swimming for fitness 体力づくりのための水泳
Aerobics エアロビクス	Effective exercise 効果的な運動
Jogging ジョギング	Correct exercise 正しい運動
Circuits サーキットトレーニング	Incorrect exercise 間違った運動

KNOWLEDGE FOUNDATION	**基礎知識**	
Importance of: - 以下の重要性	Skill vs Health-related fitness 技能対健康関連体力	
Fitness levels 体力レベル	Strength 筋力	Coronary heart disease 虚血性心疾患
Exercise myths 運動神話	Muscular endurance 筋持久力	Nutrition & exercise 栄養と運動
Correct exercise 正しい運動	Cardiovascular fitness 循環系の体力	
Stress & relaxation ストレスと休養	Wrong exercise 間違った運動	Body composition 身体組成
Exercise injury & treatment 運動によるけがと治療	Care of back posture 姿勢の矯正	

図２．プログラム内容の事例(1987) Foundation of health related fitness in physical education. p.86.

新しいフィットネス教育が認識的側面を重視する理由として、動機付けなど行動科学の成果から、知識が人々に行動のきっかけとして作用することを指摘できる[28]。子どもと成人など年齢段階で影響する強さは異なることが推測できるが、身体活動の価値認識に知識が及ぼす影響を見逃すことはできない[21,30]。また、生涯にわたる自立的な身体活動の実践には、意思決定や運動の計画、自己評価、問題解決などセルフマネジメントスキルなど高次の認識能力が必要とされる。さらに、全米で起こっている健康・フィットネスブームによってフィットネスに関する情報が溢れ、よいもの、正しいものを見分けることのできる賢い消費者としての知識も重要度を増している。図２は、認識的内容を重視したフィットネスプログラムの事例である[17]。コービンによるこれらの新しいフィットネス教育の考え方は、全米で広く支持を受け、多くのカリキュラム論やフィットネス教育論に紹介される

ようになっている[6,23,26]。

3．「体力づくり」から「フィットネス教育」へ

これまで述べてきた新しいフィットネス教育プログラムを過去の「体力づくり」と比較すると、表１のようにまとめることができる。高いスポーツパフォーマンス志向から健康志向へ、フィットネスレベルの向上という即時的なプロダクトを求めることから日常的な身体活動実施というプログラムへという目標変化が顕著である。また、教育内容としては、フィットネスを高めるためのトレーニングからフィットネス活動のための知識や技能の修得、及び個に応じた多様な身体活動の実施へと変化している。このような変化を科学的な視点で述べれば、フィットネスレベルの向上という生理学的成果から日常的な身体活動実施という行動学的成果が重視されるようになっていると表現できよう。

さらに、フィットネス教育を有効に機能させるためには、多面的で包括的な取り組みが必要であることも指摘されている[11]。生涯にわたるフィットネスの維持のためには、身体や知識理解への注目だけでなく、豊かな身体活動を支えるスポーツ技能や情緒的社会的側面をその視野に含む必要があるという。これは、スポーツ技能の発達や楽しさの経験、家族・友人との関係や支援なくしてはフィットネスの維持も向上も望めないということであり、フィットネス教育が学校でのスポーツ教育や地域スポーツなども含めた幅広いプログラムとして発展していく可能性を示している。このようなフィットネス教育理念の変化はCDCによる「青少年の生涯にわたる身体活動を促進するための学校、及び地域のガイドライン[7]」やNASPEによる「子どもの身体活動のためのガイドライン[18]」などにも明確に記されている[10]。

表１．フィットネス教育理念の変化

	これまでの「体力づくり」	新しいフィットネス教育
プログラムの一般的傾向	スポーツパフォーマンス志向	健康志向
目標	より高いパフォーマンスのためのフィットネス向上	生涯にわたる自立的な身体活動
教育の視点	プロダクト	プロセス
教育内容	フィットネスを高めるための身体活動（トレーニング、スポーツ技能関連フィットネスの重視）	生涯にわたる身体活動の継続のための知識や技能 多様なスポーツ・エクササイズ

4．新しいフィットネス教育プログラムの開発

アメリカの多くの父母は子ども達が学校でフィットネスに関する知識を修得し、適度のフィットネスレベルを維持できるような活動が保証されるべきだと考えているという[16,28]。連邦政府もこのような考え方を支持し、「ヘルシーピープル2000[29]」などの報告書

において、体育授業の必修化や活動時間の確保について勧告してきた。しかし、最近では学校体育だけで青少年のフィットネス活動を保証していくだけでなく、家庭や地域との連携が必要であるという見解が示されるようになっている[28]。シーデントップ[26]はこのようなフィットネス教育の拡大に伴って多様なフィットネス教育の位置づけ方を紹介している。体育授業では、必修としてのフィットネスコースや単元、選択のコースなどが中学校・高校で普及しているという。学校全体をベースとしたものでは、全校フィットネス活動やフィットネスクラブ活動、運動不足の子どもに対するフィットネス特別プログラムなど多様であり、主に小学校や中学校の段階で見られるという。また、家庭と学校とが連携しながら進めていくプログラムも紹介している。より発展的な事例として、フロリダ州のように高校生にフィットネスの単位を必修化したり、高等学校に大規模なフィットネスセンターを設置し地域のフィットネス活動の拠点にしている事例も見られる。

学校でのフィットネス教育プログラムとして、これまで多くの形態でのプログラムが開発されている。それらは、(1)中学校・高等学校を中心としたフィットネスの概念学習（Concepts－based fitmess course/unit）、(2)小学生を中心にした知識と運動を組み合わせた健康関連体育、(3)フィットネステストを中心にしたフィットネス教育プログラムに大別できる。以下、いくつかのプログラム事例を紹介する。

(1)中学校・高等学校を中心としたフィットネスの概念学習に関連するものとして「フィットネス　フォア　ライフ[12]」が代表的なものである。コービン等によって開発された中学校・高校向けのフィットネス教育の教科書であり、理論学習と実習・運動を組み合わせたものである。大学生向けには「フィットネスの概念と実験・実習[13]」「フィットネス・ウェルネスの概念と実験・実習[14]」などが出版されており、これらは主に理論学習と実習から構成されている。フロリダ州はフィットネス教育の先進的な州として知られ、フィットネスに関する州の教育基準が定められている。この基準はフロリダモデルと呼ばれ[27]、フィットネスに関わる知識・理解や自己評価や計画などの実行能力、身体活動に対する積極的な態度など14の基準が示されている。

(2)小学生を中心にした知識と運動を組み合わせた健康関連体育に関連するものとして「SPARK (Sports, Play, and Active Recreation for Kids) [24,25]」をあげることができる。カリフォルニア州中心に小学4-5年生を対象としたプログラムで、自己の運動量を評価するなどフィットネスに関するセルフマネジメント能力の育成が意図されている。「CATCH(The Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health)[26,28]」は、小学校を中心に大規模に進められているプログラムである。身体活動だけでなく栄養摂取や喫煙などに関する教育が含まれた総合的なライフスタイル教育であり、フィットネス教育の今後の方向を示唆する特徴を示している。「KYB(Know Your Body)[26,28]」は、教室での学習を中心とした総合的なライフスタイル教育で、小学校の健康教育に近い特徴を示している。この他、「Go for Health Program[26,28]」や「Heart Smart[26]」など主に小学生を対象とした健康関連体育プログラムが開発されている。

(3)フィットネステストを中心にしたフィットネス教育プログラムの代表的なものとして、「フィットネスグラム（The Prudential Fitnessgram)[8,9]」「、フィジカルベスト（The Physical Best K-12 educational kit)[4]」を示すことができる。どちらのプログラムも健康関連フィットネス（Health related fitness）を対象としたフィットネスの測定と評価が主要な内容であるが、実践的な各種資料が開発されている。「フィットネスグラム」は、アメリカの体育・スポーツ専門職の連合組織であるAAHPERD とクーパーエア

ロビクス研究所との共同開発のプログラムであり、コンピューターソフトや測定用のキット、フィットネスに関わる基本的情報を掲載したマニュアルなども併用することができる。一方、「フィジカルベスト」は、AAHPERD 独自のプログラムであり、測定用のキットだけにとどまらず、その後の身体活動を推進するための数種のガイドブックも開発されている[1,2,3,4,15]。

4．新しいフィットネス教育プログラムの成果

厚生省の報告書「身体活動と健康」には、身体活動と健康に関わるこれまでの研究成果が総括されている。身体活動によってもたらされる生理学的変化や生活習慣病をはじめとする疾病や健康への影響、アメリカ人の身体活動の状況に加えて、身体活動を推進するプログラムの行動学的、社会学的研究の成果も示されている。

この報告書によれば、成人に対し身体活動を促進するための何らかの介入プログラムを実施し、その成果を行動学的、社会学的に検証する研究はまだ限られた成果しか得られていない。これは、身体活動を促進する要因が非常に多様で個人差があるために、要因を特定したり、あるいはどのような組み合わせが有効であるのか結論づけることが困難であるためと思われる。また、青少年に対するこの分野の研究は、さらに限られた成果しか得られていないことが明らかになっている。成人と同様に、青少年の身体活動に影響を及ぼす要因は複雑である。年長の子どもや青年は、身体活動への意欲や有能感（their perceptions of their ability. i.e., self efficacy and perceived competence）が身体活動の実施に肯定的に影響している。父母や仲間の参加や支援、運動の楽しさ、体育授業への積極的な態度も関連している。女子や少数派の民族、障害や疾病を持つ子供についての研究は、さらに少数しかないようである。

研究の総括的な報告とともに、表２のような学校を中心とした介入研究の成果が記されている。初期の研究の多くは知識を中心とした健康教育に近いもので、子ども達の知識や態度の変容は見られたが、行動変容は確認できず、サンプル数が少数であったり、方法上の問題があることが指摘されている。新しい研究では、個人的要因にも環境的要因にも介入する総合的なプログラムが実施され、検証が試みられている。これらのうち、健康やフィットネスに関する知識や実習など認識的な側面を重視したプログラムについて、その成果を概観してみよう。

KYBプログラムでは、４年間にわたって身体活動の実施状況を追跡したが、むしろ減少傾向にあり、コントロール群との差も見られなかった。しかし、知識に関してはかなりの向上があった。GO FOR HEALTH プログラムでは、介入によって体育授業時の中程度から活発な身体活動の時間に増加が見られた。また、コントロール群よりも中程度から活発な身体活動の時間が多いことが解った。SPARK プログラムでは、小学校の体育授業で非常に活発な身体活動に費やされた時間が、教師の専門性や研修の有無によって異なった。体育専科教員による授業、研修を受けた担任教師、研修を受けない担任教師の順に多いという結果を得た。CATCH プログラムでは、体育授業時の中程度から活発な身体活動の時間が、介入クラスの方がコントロール群よりも多かった。日常の身体活動時間はコントロール群と介入群では、実験前では差が見られなかったが、プログラム開始後、介入群に高い数値が見られた。また、介入によって、生徒達の身体活動に対する自己効力感や社会的強化（social reinforcement）の高まりが見られた。

「身体活動と健康」で報告されている介入プログラムの成果は、ほとんどが小学生を中

表２．青少年の身体活動を促進するための介入研究（学校プログラムのみ記載）

U.S.Department of Health and Human Services (1996) Physical activity and health-a report of the sergeon general. p.240-241

研究	計画	理論	対象	介入	結果と見解
Know Your Body Bush, Zuckerman, Taggart, et al. (1989), Bush, Zuckerman, Thess, et al.(1989)	4年 実験	社会 学習 理論	4-6年生の児童 1,234名を7-9年生で追跡調査	I-1：週2回45分のKYB HEプログラム、健康診断と結果 I-2：週2回45分のKYB HEプログラム、健康診断 C：健康診断	両群共に事前調査よりも追跡調査時に身体活動が減少。事前調査では両群に差はない。両群で介入後、知識が増加。介入群の知識は非常に増加し、4年間の追跡で18%の回答率。
Stanford Adolescent Heart Health Program Killen et al.(1988)	7週 実験 2カ月 の追跡	社会 学習 理論	10年生1,447名	I：20クラスのPE、50分週3回、危険因子に関するHE C：介入なし	C群に比べI群は追跡時の基準的な運動をしていない者の割合が高かった。
Dwyer et al.(1983)	14週 実験	なし	5年生513名	I-1：75分の毎日のPE、フィットネス教育 I-2：75分の毎日のPE、技能教育 C：30分週3回のPE、基準的なカリキュラム	身体活動は測定なし。I群には275分多い時間配分にも関わらず、I群とC群で理論的な到達度に差なし。
Go For Health Simon-Morton et al. (1991)	3年 準実験	社会 認識 理論	3-4年生409名 体育授業	I：生活習慣を中心としたHE指導を6回、アクティブPEカリキュラムを6-8週×5セット、脂肪とソーダを減らした学校給食 C：介入なし	I群の体育授業で、中―高レベルの身体活動の時間が、介入前後で増加。介入後では、C群よりもI群が体育授業での中―高レベルの身体活動時間の割合が高い。
SPARK McKenzie et al. (1993)	8カ月 実験		112の体育授業	I-1：体育専科のPE I-2：研修を行った学級担任によるPE C：学級担任によるPE	介入後、専科教師は他の2群に比べて、活発な身体活動やフィットネス活動に費やす時間が増加。研修を行った担任は、行わない担任教師比べて活発な身体活動やフィットネス活動に費やす時間が多い。
CATCH Luepker et al.(1996), McKenzie Edmundson et al.(1996)	3年 実験	社会 認識 理論	96の学校 3年生3,239名 追跡時5年生	I-1：HE、楽しい中―高レベルの身体活動を中心にしたPE、学校給食にEAT SMARTプログラムを導入 I-2：I-1と同じ内容で家族も参加 C：介入なし	C群に比べて介入した学校では、体育授業で中―高レベルの身体活動が増加。家族の参加では身体活動や心理社会的な成果は見られなかった。介入後、C群とI群で日常的な身体活動量に差はなし。介入後、活発な運動ではI群がC群に比べて1日に12分多かった。両群共に介入後、生徒の運動に対する自己効力感や社会的強化（social reinforcement)の向上が見られたが、介入後及び他の心理社会的測定値に、両群の差は見られなかった。

I =intervention C=control HE=health education PE=physical education

心としたものである。近年増加しつつある高等学校でのフィットネス教育の有効性についての研究はまだほとんど見られない。数少ない事例の一つとして、デイル等[19]によるProject Active Teens プログラムの実証研究をあげることができる。全米の多くの学校区では高等学校での体育の必修単位が減少し、平均１単位となっている。これは、４年制の高等学校で１年間のみ毎日の体育が必修として課されていることを意味する。この研究では、１年間の体育授業の内、１セメスターをフィットネスの概念学習と実習とに充当し、残りの１セメスターを一般的なスポーツ教育に当てている。高校１年生でこのような授業を受けた生徒を追跡し、その成果をYouth Risk Behaivor Survey(1995版) の調査項目を用いてコントロール群との比較を行っている。その結果、プログラム参加群はコントロール群に比べて、よいライフスタイルを示し、ことに女子の日常的な身体活動のレベルに成果があることが認められている。また、大学でのフィットネス教育の成果についての追跡研究も実施されている[5]。

以上から、フィットネス教育プログラムは理論学習や実習、運動などの統合的なプログラムが開発されつつあり、地域や父母との連携プログラムや栄養教育や禁煙教育などを含めた総合的なライフスタイル教育へと発展する様相を見せていることが理解できた。また、このようなプログラムの有効性は、身体活動に影響を及ぼす要因が多様で複雑であることから、明確な成果を実証する研究はまだ少なく今後の発展が期待されている。

1) AAHPERD (1999) Physical education for lifelong fitness - the physical best teacher's guide. AAHPERD:Reston.
2) AAHPERD (1999) Physical best activity guide - elementary level. AAHPERD:Reston.
3) AAHPERD (1989) Physical best activity guide - secondary level. AAHPERD:Reston.
4) AAHPERD (1988) Physical best. AAHPERD:Reston.
5) Adams Ⅱ,T.M. & Brynteson, P.(1993) The effect of conceptually based physical education probrams on attitudes and exercise habits of college alumni. RQES 64(2) : 208-212.
6) Bucher,C.A. & Wuest,D.A (1995) Foundation of physical education and sport. 12th ed. Mosby Year Book : St.Louis.
7) CDC (1997) Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people,CDC.
8) Cooper Institute for Aerobics Research (1994) The prudential fitnessgram test administration manual. Cooper Institute for Aerobics Research:Dallas.
9) Cooper Institute for Aerobics Research (1994) The prudential fitnessgram technical reference manual. Cooper Institute for Aerobics Research : Dallas.
10) Corbin,C.B. & Pangrazi,R.P. (1999) Promoting physical active lifestyles among youths.JOPERD 70(6):26-28.
11) Corbin,C.B & Pangrazi,R.P. et al. (1998) Physical education : making a transition toward activity. JOPERD 69(9) : 29-32.
12) Corbin, C.B. & Linsey,R. (1997) Fitness for life(4h Ed.) Scott,Foresman and Co.: Glenview.
13) Corbin, C.B. & Linsey,R. (1997) Concepts of physical fitness with laboratories (9th Ed.) Times Mirror Co.:Dubuque.
14) Corbin, C.B. & Linsey,R. (1997) Concepts of fitness and wellness with laboratories (2th Ed.) Times Mirror Co.:Dubuque.
15) Corbin,C.B. & Pangrazi,R.P. (1994) Teaching strategies for improving youth fitness. AAHPERD: Reston.
16) Corbin,C.B. (1994) "The fitness curriculum - climbing the stairway to lifetime fitness", Pate,R.R. & Hohn R.C.(1994) Health and fitness through physical education, Human Kinetics : Champaign, pp.59-66.

17) Corbin, C., Fox,K. & Whitehead, J.(1987) 'Fitness for life time'. 'Getting started in health-related fitness' Biddle, S.(1987) Foundations of health relate-fitness in physical education, Ling Publishing House: London.
18) Council for physical education for children(1998)Physical activity for children a statement of guidelines. Reston:NASPE.
19) Dale,D., Corbin,C.B. & Cuddihy,T.F.(1998) Can conceptual physical education promote physically active lifestyle? Pediatric exercise science 10 : 97-109.
20) Ernst,M.P., Pangrazi, R. P. & Corbin, C.B.(1998) Physical education : making a transition towardactivity. JOPERD 69(9) : 29-32.
21) 井谷惠子 (1993) アメリカの学校における健康関連体力プログラムに関する研究一認識的側面の重要性に関して一. 体育・スポーツ科学 2:55-62.
22) Jewett,A.E., Bain,L.L & Ennis,C.D. (1995)The curriculum process in physical education . 2nd ed. Brown & Benchmark : Dubuque.
23) Rink,J.E. (1994) "Fitting fitness into the school curriculum", Pate,R.R. & Hohn R.C. (1994) Health and fitness through physical education, Human Kinetics : Champaign, pp.59-66.
24) Sallis, J.F. & McKenzie,T.L et al (1999) Effect of health- related physical education on academic achievement : project SPARK RQES 70(2) : 127-134.
25) Sallis,J.F. & McKenzie,T.L.(1996) Physical activity, fitness, and health-related physical education. Silverman,S.J. & Ennis,C.D. Student learning in physical education : applying research. Human Kinetics : Champaign.
26) Siedentop,D(1998)Introduction to physical education fitness, and sport, 1st,2nd,3rd. Mayfield Publishing C.:Mountain View.
27) Strand,B.N., Scanting,E. & Johnson, M. (1997)Fitness education - teaching concepts-based fitness in the schools. Allyn and Bacon ; Needham Heights.
28) U.S.Department of Health and Human Services (1996) Physical activity and health-a report of the sergeon general. U.S.department of health and human services : Washinton,DC.
29) U.S.Department of Health and Human Services (1991) Healthy people 2000 :national health promotion and disease prevention objectives-a report of the sergeon general. U.S.department of health and human services : Washinton,DC.
30) Welk,G.J.(1999)The youth physical activity promotion model:a conceptual bridge between theory and practice. QUEST 51 : 5-23.

第３章

アメリカにおける新しいフィットネス教育プログラム
ー「フィットネス　フォア　ライフ」の理念と内容ー

１．体育のアカウンタビリティーとフィットネス教育

近年、アメリカ国民のフィットネス熱が高まり、適切な栄養摂取やストレスの解消と共に、日常的な運動実践に関心が集まっている。健康と運動実践との関係についての研究成果や生活習慣病の増加に伴い増大する医療費など、健康とフィットネスに関する様々な情報がメディアによって広く国民に知られるようになっている。また、フィットネスセンターの盛況ぶりや多様なフィットネス機器の開発や普及からもアメリカ国民のフィットネスへの関心の高さをうかがうことができる。学校体育においても、生徒が生涯にわたって自己の心身を健康に保つためのフィットネス教育を担う責任が自覚されるようになっている。1995年にNASPE[注1)]により公表された体育の全国基準では、生徒達が到達すべき重要な目標として、日常的な運動習慣の確立やフィットネスに関する基本的知識・技術の習得、適切なフィットネスの獲得などが掲げられている。フィットネス教育研究の第一人者であるコービンは、フィットネス教育が重視される背景として、次のような４つの視点を明らかにしている[10)]。

１．高等学校における体育の単位削減傾向など、教科体育の危機的状況
２．成人のフィットネスブームに対し青少年が無関心
３．厚生省やアメリカ小児医学会などによる体育への勧告
４．教育管理職をはじめ多くの成人が抱く体育の悪いイメージ

これらの視点について補足的な説明を加えることにする。アメリカ各地の州や地方教育委員会では、教科体育が学校教育課程の必修科目から外れたり、実施時間数を削減されるなどの現象がみられるようになり、わが国よりも早い時期から危機的な状況に直面している。1980年代からの教育の卓越性を目指す教育改革では、教育のアカウンタビリティー、すなわち国民の税金を投入するにふさわしい教育内容であるかどうかが厳しく問われるようになっている[7.8)]。このような動きの中で、理数教科などの学問的教科を重視し、結果的に体育は必修からの除外や単位削減などの危機に見舞われているのである[注2)]。特に高等学校では、４年間のうち１年間だけ体育を履修することが一般的となっている。これに対してAAHPERD[注3)]など体育の専門職団体は、優れた体育の理論を構築し、多様な体育プログラムの作成と普及に取り組んでいる。多様なカリキュラムが開発・実践される中で、現在、体育に求められる教育的責任を担う両輪として認知されているものが、フィットネス教育とスポーツ教育である[8)]。

フィットネス教育が重視される背景には、教育改革の進行と共に、深刻な健康・体力問題が存在する。実際、アメリカでは生活習慣病の増加や青少年の体力不足に対する問題意識は非常に強く、連邦政府は表１のような報告書を相次いで発表している[8.10)]。ことに、1996年には厚生省が「身体活動と健康」に焦点を当てた報告書を発表し、翌年にはこの報告書に基づき学校体育や地域のスポーツ活動のガイドラインを作成している[2.11)]。ま

た、アメリカ小児医学会、アメリカ心臓学会、アメリカスポーツ医学会など、各種学会からも国民の運動不足と健康状況の関連、さらに学校体育の改善を要求する勧告や声明が出されている[4]。これらの動きの背景には、健康と身体活動の関連についての研究成果が蓄積され、青少年期からの健康的で活動的なライフスタイルが生涯にわたる健康維持に大きく影響するということが明らかになってきたことや、それにも拘わらず、アメリカの青少年が成人のフィットネスブームに関心を向けない状況への危機感がある[1,3,10,11]。一方、学校外でのスポーツクラブなどの人気と盛況さに反して、学校体育に対する一般的な評価は高いとは言えず、税金の投入に見合うだけの教育成果をあげることが教科体育存続の鍵として認識されている。

このような健康・フィットネスの課題を解決し、体育の危機を打開するために、学校体育関係者は新しい理念に基づくフィットネス教育を展開しつつある。多くの体育離れを生み出した従来の体力つくりへの反省を基に、新しいフィットネス教育の理念や学習内容、方法を構築している。コービンはこのような新しいフィットネス教育の第一人者であり、リンゼイと共に、高校生のためのフィットネス教育のテキスト「フィットネス　フォア　ライフ」[5,6]を開発し出版した。このテキストは1983年の初版から、現在第４版まで発行されており、全米で幅広く活用されている。

アメリカの学校体育が新しい理念に基づくフィットネス教育にその活路を見い出していく背景は、わが国の体育を取り巻く状況と近似している。わが国では学校週５日制の導入に伴う教科体育の縮小や青少年の体力低下が懸念されるなど、教科体育の存立基盤や教科体育が果たすべき役割を再検討すべき状況に直面している。アメリカにおけるフィットネス教育の先進的なプログラムは、教科体育が果たすべき１つの役割を追求し、実践と修正を繰り返しながら練り上げられてきたものである。これらのプログラムは、わが国の教科体育に対し新しい健康・体力づくりの学習を構築していく方向性や指標を与えるものと確信する。以下、本稿では、コービン等による「フィットネス　フォア　ライフ」に焦点を当て、その目的、原理、学習内容、方法について検討する。

２．「フィットネス　フォア　ライフ」におけるフィットネス教育の原理

コービンは、フィットネス教育の原理として、Health（健康のための）、Everyone（みんなの）、Lifetime（生涯を通じた）、Personal（個に応じた）それぞれの頭文字を取ってＨＥＬＰ原理と名付けている[4,6]。コービンは、これを学校教育プログラムの原理であると共に、すべての年代の人々のフィットネスに共通する原理として重視しているものである。これら４原理と過去の体力づくりとの相違は表２の通りである。なお、個々の原理は次のように説明されている。

Healthの原理は、健康のためのフィットネスが第一に優先されるものであり、適切で定期的な運動実践により、誰でも獲得できるものであることを強調するものである。近年の研究の成果から健康に関わりの深い健康関連フィットネスが確認され、表３のように技能関連フィットネスと区別されている。健康関連フィットネスの要素は、心肺持久力、筋持久力、筋力、柔軟性、身体組成から成り立ち、現在のアメリカで主に用いられているフィットネスグラムやフィジカルベストなどのフィットネステストはこれらの健康関連フィットネスの測定が目的となっている。

Everyoneの原理は、あらゆる人のためのフィットネスを視野に入れることである。コービンは、多くの人々がみんなのためにと称しながら、一部の優れた子供だけを表彰する

ようなフィットネステストなどに疑問を投げかけている。すべての人にとって有意義で取り組みやすい学習内容の開発を訴えるものである。

Lifetimeの原理、生涯にわたるフィットネスは、健康関連フィットネスが貯蓄できない性質を持つために、学校期だけでなく生涯にわたって、人々が自立的に身体活動を行う必要を示している。そのためには、今行っている身体活動を楽しいものとすることが必要であると指摘している。今現在の結果としてのフィットネスの向上に目を奪われると、楽しい運動の経験が損なわれ、最終的には人々が活発な身体活動から離れてしまうことがしばしばあると警告している。

最後のPersonalという原理は、すべての人に共通する唯一最上のものは存在せず、生涯にわたる活動は個人に応じた多様な内容や方法を持つことを示している。人々は様々な関心や必要性から運動を実施し、その内容も、散歩やジョギング、エアロビクス、水泳など多様である。また、フィットネスレベルやそれまでの運動経験、年齢、性別、信条などの違いに応じて各個人に適切な内容や方法を選び出す必要があることを示している。

3．「フィットネス　フォア　ライフ」におけるフィットネス教育の基本目的

HELP原理に基づいて開発された「フィットネス　フォア　ライフ」プログラムは、以下のような3つの目的を持っている[6]。

1．身体活動が健康やウェルネス（幸福な生き方）にもたらす利益やフィットネスの原理原則について知識を獲得する。

2．身体的にフィットすることを目指す過程において身体的に活動的になる。

3．各個人のフィットネスプログラムを計画できるような自立した意志決定者になる。

1の目的は、適切な身体活動の利益や健康関連体力の5要素の意味やそれらを高める方法、「FITの法則」など適切な計画のための知識や理解を深めることを意味している。

2の目的は、健康やウェルネスに必要な活動のタイプについて、実習を通じて体験していくことを示している。「身体活動のピラミッド」などわかりやすい概念図を用いて、生活の中での身体活動が基盤となり、これにスポーツ活動や有酸素運動、柔軟運動などの意図的な活動が附加される必要を説明している。また、この冊子の構成として、各章に具体的な身体活動や自己評価の実習が含まれている。

3の目的は、学習者がセルフマネジメントスキルを高めることを意図している。コービンは、人々がフィットネスにおいて自立するための様々なスキルを獲得していく過程を図1の「生涯にわたるフィットネスへの階層的目標」として示している。この図は、アメリカのフィットネス教育における優れた目標構造として認識されており、数多くの文献に引用されている。第1段階は、運動を楽しみ、日々実践するような子供を育てることである。第2段階は、楽しく運動を継続することによって結果的に体力が高まった状態を示している。第1、第2段階は「依存の段階」であり、指導者によって与えられたプログラムをこなしていく状態を指している。第3段階では、各個人が自己に適切な身体活動をうまく選択し、自己のフィットネス状況を評価する能力を育てることである。第4段階は、子ども達が自分のフィットネスプログラムを計画し、問題解決を図る力をつけることである。第3、第4段階は「意志決定の段階」で自分で考え行動するセルフマネジメントスキルの養成が意図されている。さらに第5、第6段階は、生涯にわたって活発な身体活動を実践しフィットネスを獲得する「独立の段階」であり、このプログラムは最終的にこの段

階を目指すものである。従来のフィットネス教育は、第１、第２段階までの指導者依存のプログラムであったのに対し、「フィットネス　フォア　ライフ」プログラムはむしろ、この上の段階を目指すものである。

４．「フィットネス　フォア　ライフ」の内容と構成

表４は、「フィットネス　フォア　ライフ」の各章のテーマ、及び主な学習内容を示したものである。ここでの主たるテーマは、フィットネスと健康との関連、健康関連体力要素の意味、フィットネスのための運動方法、目標設定と計画などである。また、これらに加えて、適切な栄養やストレスへの対処など健康的なライフスタイルに関連するテーマも織り込まれている。

このテキストのユニークな点は、そこで提供される知識体の構造である。それは、フィットネスに関する体系的知識だけに焦点を合わせたものではなく、フィットネスについてセルフマネジメントスキルの育成、及びフィットネス活動の実践という、前項で述べた３つの基本的目的を達成するための三重の構造を持っている。具体的には、表４に示すように、知識・理解面での学習内容である「レッスン１」「レッスン２」に加え、運動実践をリードする「Fitness Focus」「活動の実際」、セルフマネジメントスキルを育成するための「No Excuse」「自己評価」、さらに総合的に学習を深め、章の学習内容を振り返るための「復習」という７つの項目から成り立っている。

表５は、第１章の学習内容を、７つの項目ごとに概略的に示したものである。この章は、初めてフィットネスの学習をする生徒に対して、フィットネスやウェルネスなどの用語の意味、健康関連フィットネスの要素、フィットネス学習の目的など基本的知識を提供している。実技では、１０種のサーキットトレーニングや、フィットネスの各要素を理解するための具体的な運動事例、ウォームアップ・クールダウンの実際などが示されている。また、セルフマネジメントスキルに関しては、心拍数によって運動強度を知ることや「運動の開始や継続における自信の重要性」についての討論などが用意されている。

５．指導の方法と計画

前項で述べたように、「フィットネス　フォア　ライフ」では、フィットネスに関わる知識学習と実際の運動実践、さらに評価の方法や計画などフィットネス活動を自立的に行う基本的スキル修得のための実習が３つの柱となって学習が組み立てられている。「レッスン１」「レッスン２」の知識学習では、フィットネスに関わる基本的知識がわかりやすく提示されており、教室での講義形式の授業によって学習されるように想定されている。「Fitness Focus」「活動の実際」では、イラストや写真を参考としながら、実際のフィットネス活動を行う。「No Excuse」では、示された身近な事例についてディスカッションを行い、フィットネス活動の継続を左右する様々な要因について理解を深めていく。この学習によって自己のフィットネス活動を自立的にコントロールする力量を高めることが期待されている。「自己評価」ではフィットネステストの実施や自己に応じた目標設定、フィットネス計画を通じて、各自のフィットネスレベルの評価、適切な目標設定、計画の方法などの実行能力を高めていく。さらに、「復習」では、設問に答え、総合的な学習課題をこなすことによって、章全体の学習内容を振り返り、実生活に結びついた学習成果を求めている。なお、このテキストには、フィットネスの自己評価や目標設定、計画などセルフマネジメントスキル修得のための多くのワークシートやチェック表が盛り込ま

れており、実際の経験を通して知識やスキルが修得される仕組みとなっている。

各章に費やされる学習時間は、50-60分の授業を５回（１週間分）として想定されている。これはアメリカの多くの高校が、毎日同じ時間割で半年間継続することで単位を修得する制度をとっているためである。図２に示したように、基本的なプランとしては、実技３回と教室での活動２回によって１つの章が終えられる仕組みになっている。他のプランとして、１回の授業で実技と教室の学習を組み合わせる統合的な方法や他のスポーツ単元と組み合わせ、１週間に２ー３度のフィットネス学習を行う方法も紹介されている。また、体育に割ける時間や施設に応じたバリエーションも示されている。実際、アメリカでは州や地方によって体育に割り当てられる時間も体育施設も千差万別であるため、ここに示された基本的な計画をもとに各学校に応じた計画が展開される必要がある。

６．終わりに

アメリカの新しいフィットネス教育の高校生用テキスト、「フィットネス　フォア　ライフ」において注目される特徴をまとめると次のような点を示すことができる。

１．健康志向
　○健康関連フィットネスへの注目
　○快適な生活を送るためのフィットネス
２．包括的なプログラム
　○日常生活での身体活動・エクササイズ・スポーツ
　○栄養・運動・ストレスへの対処／休養
３．生涯にわたるフィットネスへの展望
　○フィットネスに関して「自立した人」の育成
　○問題解決能力や自己評価、計画など運動実践に関わるスキルの育成
　○リスクを持つ子供を減少させる
４．フィットネス教育の実効性を求めた内容
　○基本的目的は、知識・理解の修得、セルフマネジメントスキルの育成、運動実践とフィットネスの獲得
　○主要な学習内容は、知識・理解の学習、セルフマネジメントスキル育成のための実習、運動の実際

「フィットネス　フォア　ライフ」の理念や内容を検討する過程で、わが国の学校体育における体力つくりのプログラムが今なお貧困であり、自立的な実践者を育成する包括的なフィットネス教育のプログラムが未開拓であるように思われた。それは、フィットネスのHELP原理において指摘したようなアメリカのかつての体力づくりと類似した問題に、わが国の伝統的な体力づくりが直面しているように思えるからである。わが国の体力づくりの多くが、教師による一方的で訓練的な性格をはらんでおり、学習者がそのような体力づくりに積極的な意味を見いだせないでいる状況や、体力レベルの級分けや表彰に代表されるように、即効的な体力向上を目指す傾向などが問題として指摘できよう。また、一方では教師自身がそのような体力づくりに意義を見いだせず、青少年の健康・体力問題に新しい意味のある活路を開けないでいるという状況も推察できる。子ども達の体力低下や心身の異常、大人子どもを問わず運動不足であること、増え続ける生活習慣病などが社会全体の問題として取り上げられているにも関わらず、体育は運動嫌いを生み出したかつての「体力つくり」へのアレルギーを引きずっているように思われる。

現在のフィットネス教育の必要は、競技力の向上のためでも、強い兵士の育成のためでも、強靭な企業戦士の養成のためでもない。一人一人が、健康で、活動的な生活を送り、レジャーを楽しむためのフィットネス（適切な身体状況）を獲得するためのものである。また、教育のアカウンタビリティーの追求は、アメリカだけではなく、わが国においても同様に厳しい姿勢が示されている。同様の状況を一足先に乗り越えようとしているアメリカの新しいフィットネス教育のあり方は、わが国の体力づくりや体育の今後のあり方について１つの示唆を与えるものと確信する。

注

注１）The National Association for Sport and Physical Educationの略称。AAHPERDの統括する６つの組織の１つで体育・スポーツ教育の専門職組織である。アメリカでは教育の権限が州など地方に委ねられているため、AAHPERD のような研究団体が実質的な教育基準やプログラムの開発などを行っている。

注２）1996年にNASPEによって行われた全国調査の報告書、"Shape of the nation report"によると、体育の履修状況は政府の勧告とはほど遠い不十分な状況であることが明らかになっている。体育が幼稚園から高校に至るまで、まったく履修の求められていない州が４州あり、その他の州も十分な時間や内容が保証されていない。高校では４年間のうち１年だけが必修となっている州が大半である。学校区や各学校の実態が正確に把握しにくい教育制度ではあるが、他の調査報告などを総合すると、近年では全般に衰退傾向がみられるようである。

注３）The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation & Dance の略称であり、６つの団体から成る専門職の研究連合組織である。AAALF（アメリカライフスタイル・フィットネス協会）、AAHE（アメリカ健康教育協会）、AALR（アメリカレジャー・レクリエーション協会）、NAGWS（全国女性スポーツ協会）、NASPE（全国スポーツ体育協会）、NDA（全国ダンス協会）が加入している。健康やレジャー、スポーツ活動に関わる専門職を支援するための情報提供や研究、プログラム開発、評価など広範な活動を行っている。

文献

1) Blair,S.N (1993)1993 C.H.McCloy research lecture:physical activity, physical fitness,and health. RQES 64(4) : 365-376.
2) CDC (1997) Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people,CDC.
3) Corbin,C.B. (1991) A multidimensional hierarchical model of physical fitness : a basis for integration and collaboration, QUEST 43:296-306.
4) Corbin,C.B. (1994) "The fitness curriculum - climbing the stairway to lifetime fitness", Pate,R.R. & Hohn R.C.(1994) Health and fitness through physical education, Human Kinetics : Champaign, pp.59-66.
5) Corbin, C.B. & Lindsey,R. (1997) Fitness for life(4th Ed.) Scott,Foresman and Co.: Glenview.
6) Corbin, C.B. & Lindsey,R. (1997) Fitness for life(4th Ed.teacher's edition) Scott,Foresman and Co.: Glenview.
7) 井谷惠子(1998)アメリカの体育における全国共通基準に関する動向. 体育の科学 48(3):255-259.
8) 井谷惠子(1998)大学に課せられたフィットネス教育の役割ーアメリカにおける近年の状況からー. 体育の科学 48 (6) : 475-478.
9) NASPE (1997) Shape of the nation report, NASPE: Reston.
10) President's council on physical fitness & sports(1993)The health benefits of physical activity, Physical activity and fitness research digest, 1(1) :1-7
11) U.S.department of health and human services (1996) Physical activity and health-a report of the sergeon general. U.S.department of health and human services

表１．近年の連邦政府による健康・体力問題に関する報告書、及びガイドライン

1979年　アメリカ厚生省「健康な国民ー健康の増進と疾病」発表
1980年　アメリカ厚生省「健康の増進と疾病の予防：国家としての目標」発表
1991年　アメリカ厚生省「ヘルシーピープル2000：国民健康の増進と疾病予防に関する国家目標」発表
1996年　アメリカ厚生省「身体活動と健康」発表
1997年　CDC「青少年の生涯にわたる身体活動を促進するための学校及び地域のプログラムガイドライン」発表

表２．フィットネスのHELP原理

フィットネスのＨＥＬＰ原理
古いストラテジーから新しいストラテジーへ

技能関連体力の重視	→	H＝Health（健康のための）
体力の高い子供の表彰	→	E＝Everyone（みんなの）
現在の体力を高める	→	L＝Lifetime（生涯を通じた）
みんな一律の運動プログラム	→	P＝Personal（個に応じた）

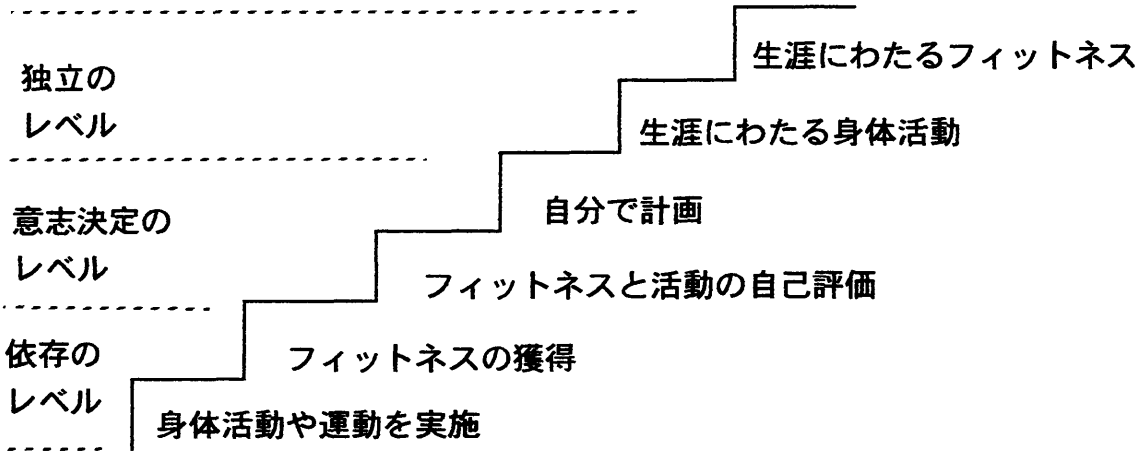


図1．生涯にわたるフィットネスへの階段[6]（p.T12）

表３．健康関連フィットネスと技能関連フィットネスの要素

健康関連フィットネス	心肺持久力	技能関連フィットネス	敏捷性
	筋持久力		平衡性
	筋力		調整力
	柔軟性		パワー
	身体組成		反応時間
			スピード

表４．フィットネス　フォア　ライフの概容と構成

１．みんなのフィットネスとウェルネス
　○身体活動とライフスタイル
　○活動してフィットする
２．安全で合理的な運動
　○準備をしよう
　○身体活動と傷害
３．どれくらいがいいの？
　○身体活動の量は？
　○フィットネスの程度は？
４．さあ、運動を始めよう
　○運動の段階
　○態度
５．身体活動の効果
　○健康とウェルネスにもたらす効果
　○背腰の健康と良い姿勢
６．呼吸循環機系のフィットネス
　○運動と呼吸循環器系のフィットネス
　○健康のための運動とウェルネス
７．身体活動と体脂肪
　○体脂肪について
　○体脂肪を調整する
８．筋持久力
　○筋持久力の基礎
　○筋持久力を高める
９．筋力
　○筋肉の基礎
　○筋力を高める
10．柔軟性
　○柔軟性の意味とねらい
　○柔軟性を高める
11．技能と技能関連フィットネス
　○技能と技能関連フィットネス
　○生涯スポーツの選択
12．健康関連フィットネスのための運動
　○ピラミッドからの選択
　○活動的なスポーツ
13．消費者としての選択
　○健康とフィットネスのインチキ療法
　○健康クラブや用具、メディアの情報を評価する
14．自分に応じた運動プログラムの計画
　○目標設定
　○プログラムの計画
15．フィットネスとあなたの将来
　○フィットすることと活動的であること
　○時間のつくり方
16．ウェルネスの考え方
　○健康とウェルネスについて
　○健康的なライフスタイル
17．栄養価の高い食品の選択
　○健康的なダイエット
　○食べ物を選ぶ
18．ストレスへの対処
　○ストレスについて
　○ストレスへの対処

各章の構成
　フィットネスフォーカス（実践メモ）
　レッスン１（学習目標、用語の解説、本文）
　No Excuse
　自己評価（フィットネステストに挑戦）
　レッスン１（学習目標、用語の解説、本文）
　活動の実際
　復習問題

表５．第１章の概要

Chaper1　　みんなのフィットネスとウェルネス	
フィットネスフォーカス（活動実践例）	初めての運動：自分で実践するための基本的な運動（10種類のサーキットトレーニング）
Lesson1.1（学習目標、用語の解説、本文）	身体活動とライフスタイル： 「フィジカルフィットネスとは？」　physical fitness, health, wellness, physical activity, exercise の定義 「健康とウェルネスの利益」　良いスタイル、壮快感、生活を楽しむ、非常事態への対応、身体的なフィット
No Excuse（言い訳しないために）	「自信をつける」　身体活動への自信と参加の関係、１つの事例「トニーとリチャードの場合」、ディスカッションのテーマ
自己評価（多様なフィットネス評価、この章だけ運動の基本について述べられている）	運動の基本 Part 1：ウォームアップとストレッチの事例、ストレッチの注意点 Part 2：心拍数測定（安静時と運動時） Part 3：クールダウン
Lesson1.2（学習目標、用語の解説、本文）	活動してフィットする： 「フィットネス構成要素」　健康関連フィットネス（心肺持久力、筋力、筋持久力、柔軟性、身体組成）技能関連フィットネス（敏捷性、バランス、調整力、パワー、反応時間、スピード） 「生涯にわたるフィットネスへの階段」　（依存のレベルー意志決定のレベルー独立のレベル）
活動	健康、技能関連フィットネスの実際： 健康関連フィットネスと技能関連フィットネスの各要素を示す活動の紹介
この章の復習	プロジェクト：健康な高齢者へのインタビュー、概念とことばの復習、提示された文章に対する批評

＜月＞実技 フィットネス フォーカス	＜火＞教室 レッスン１	＜水＞実技 自己評価	＜木＞教室 レッスン２ 章の復習	＜金＞実技 活動

図２．基本のプラン[6] (p.T21)

第４章

大学体育に課せられたフィットネス教育の役割
ーアメリカにおける近年の状況からー

１．健康・フィットネスへの危機感

健康・フィットネスに対するアメリカ国民の関心は高く、フィットネスとスポーツに関する大統領審議会が1950年代から継続的に設置されるなど、連邦政府も積極的な対策を講じてきた。近年、心筋梗塞や糖尿病などの成人病が死因の上位を独占し、長生きはするが慢性疾患を抱えた中高年齢層が増加するにつれ、健康と運動習慣の関わりが注目されるようになっている。さらに、成人病の危険因子が小児期から形成されることも明らかとなり、その予防策として運動不足の解消も含めた小児期からの健康的で活動的なライフスタイルの形成が重視されるようになった。

アメリカに広がる健康・フィットネス問題に対する危機感は表１のような連邦政府の報告書や対策に見ることができる。1979年以来、厚生省から健康と疾病予防に関する３回の報告書が出された。1991年の報告書「ヘルシーピープル2000：国民健康の増進と疾病予防に関する国家目標」は西暦2000年までの達成目標を具体的な数値に示し、健康・フィットネス課題に対する意気込みが感じられるものとなっている。表２は、この報告書に示された諸目標のうち、身体活動とフィットネスに関する項目を抜き出したものである。さらに、1997年にはCDC（国立疾病予防センター）から「青少年の生涯にわたる身体活動を促進するための学校及び地域のプログラムガイドライン」[1]（以下、「CDCガイドライン」と略す）が刊行された。ここには青少年の身体活動を改善するための原則をはじめ、この問題に関わるこれまでの研究成果が集約され、幼稚園から大学に至るまでの学校体育プログラムに強い要望を示した内容となっている。

２．学校体育におけるフィットネス教育への期待

フィットネス教育はこれまでも体育の重要なプログラム内容として認識されてきたが、1980年代後半からその重要性はますます強くなっている。前述の「ヘルシーピープル2000」のうち、目標1.8及び1.9は学校体育に関する目標である。学校体育への参加率を増加させ、体育授業における身体活動の質と量との改善を求めるものである。また、アメリカ小児医学会やACSM（アメリカスポーツ医学会）、AHA（アメリカ心臓学会）も青少年のフィットネスや身体活動の習慣についての提言を示し、学校体育に対する要望を明確に述べている。ペイト[6]はこれらの提言から、１．青少年は十分活発な運動を与えられていない　２．青少年は生涯にわたって行えるような種類の活動を与えられていない　３．生涯にわたる活動に役立つような認識的、情意的な学習目標が達成されていない　という学校体育に課せられた課題を集約している。

一方、コービン[6]はフィットネス教育が重視される背景として、４つの要因を明らかにしている。

１．高等学校における体育の単位削減傾向など、教科体育の危機的状況

２．成人のフィットネスブームに対し青少年が無関心
３．厚生省やアメリカ小児医学会などによる体育への勧告
４．教育管理職をはじめ多くの成人が抱く体育の悪いイメージ

１は、優れた教育を目指す教育改革が進展し、体育が国民の健康・フィットネス問題に適切にかつ敏速に対応しなければ、教科としての存続が危うい状況にあることを示している。２は、健康的で活動的なライフスタイルは青少年期に形成されるという研究結果にもかかわらず、アメリカの青少年が成人のフィットネスブームに見向きもしない状況を懸念するものである。さらに４は、アメリカ各地で教育税の見直しがすすみ、出資に見合うだけの教育成果をあげていないという社会的認識を示すものである。

３．体育に対するアンビバレントな姿勢

ペイトは、社会が学校体育に対してアンビバレントな姿勢を示していると言う。青少年の健康・フィットネス向上への強い期待がある反面、体育が学校の教育課程から外されつつあるという現象をさすものである。「CDCガイドライン」によれば、高校１年生（日本では中学３年生）の19%、高校４年生（日本では高校３年生）の58%、高校生全体では40%が体育授業を受けていないという。また、平均的な体育授業の運動時間は20分未満であると言う高校生が30%に達している。NASPEの調査[7]によると、学校教育において全く体育の単位を求めない州が３州あり、高校ではほとんどの州が４年間のうち１年だけを必修としていることが明らかになっている。さらに、指導は体育の専門教育を受けていない担任教師に任されている実態も示されている。これは、一般社会が青少年にとって運動は必要なものであり、フィットネス向上も重要と考えてはいるが、学校体育がこれらの期待に応えうるかについては懐疑的であることを示唆するものである。成人のフィットネスブームに比例して、青少年のためのスイミングクラブや体操センターなど学校外のスポーツプログラムはめざましい進展ぶりであるという。

４．青少年の身体活動に関する「CDCガイドライン」

1997年に刊行された「CDCガイドライン」は、CDCから刊行された一連の学校健康プログラムに関するガイドラインの１つで、エイズ予防、禁煙、食生活に次ぐ４番目のものである。青少年の身体活動プログラムを計画し実践する専門家の手引きとして作成され、学校体育や地域の健康・スポーツ・レクリエーション指導をはじめ、政府や州の教育諸機関やこれらの分野の専門家を養成する大学教育の指針となるものである。300近い優れた研究結果を検討し、青少年の身体活動の現状や定期的な身体活動による効果、運動不足による長期的な影響などについて要約している。示された資料によると、子ども達の成長に伴って運動への参加が急激に減少しており、12-13歳では69%が日常的に活発な運動に参加をしているのに対し、18-21歳では38%にすぎない。また、6-17歳の子どもの11%が深刻な体重過多であり、その数は約470万人にも上るという。このような現状認識と生涯にわたって有効な運動についての検討から、次のような青少年身体活動プログラムの原則が示された。

◆生涯を通じて実践できる身体活動への楽しい参加
◆年齢や能力に応じた多様な競争的・非競争的活動を行う
◆活発な身体活動に必要な技能を高め自信を持たせる
◆学校保健のあらゆる場の中で身体活動を促し、学校と地域プログラムの連携をはかる

図３はこれらの検討から導かれた青少年に必要な身体活動の量と質の事例である。

５．大学体育における１つの試み

前述のような健康・フィットネスの課題を解決し、体育の危機を打開するために、学校体育は新しい理念に基づくフィットネス教育を展開しつつある。多くの体育離れを生み出した従来の体力つくりへの反省を基に、新しいフィットネス教育は健康関連フィットネスに焦点を置き、生涯にわたるフィットネスを究極的な目標としている。コービンは、図１に示したような生涯にわたるフィットネスへの階層的目標[3,6]を提示している。この図はアメリカのフィットネス教育における優れた目標構造として認識されており、数多くの文献に引用されている。第１段階は、運動を楽しみ、日々実践すること、第２段階は、楽しく運動を継続することによって結果的に体力が高まった状態を示している。新しいフィットネス教育の役割はこの上の段階をめざすもので、各個人が楽しみながら生涯にわたって実践できる活動を見つけだす第３段階、自分の体力状態を評価し、現在の活動を批判的に検討する能力を育てる第４段階が示されている。最終的な段階は、フィットネスに関する溢れるような情報を正しく判断し、取捨選択する力を養い、問題解決能力を高めることを目指すものである。コービンはアリゾナ大学において、このような理念に基づく「フィットネス・フォア・ライフ」の授業を一般学生向けに開講している。この授業では健康関連フィットネスや運動処方、栄養、ストレスへの対処などフィットネスの基礎的な知識や理解をベースに、活発なディスカッションや実験、実習が織り込まれている。長年にわたり青少年のフィットネスの状況を見つめ、生涯にわたって有用なフィットネス教育を模索してきたコービンの集大成とも言える授業である。

文献

1) CDC(1997)Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people,CDC.
2) Cooper Institute for Aerobics Research (1994) The prudential fitnessgram technical reference manual. The Cooper Institute for Aerobics Research:Dallas.
3) Corbin, C.B. & Lisey,R. (1990) Fitness for life (3rd Ed.) Scott,Foresman and Co.: Glenview.
4) Corbin,C.B. (1991) A multidimensional hierarchical model of physical fitness : a basis for integration and collaboration, QUEST 43:296-306.
5) Pangrazi,R.P. & Corbin,C.B.(1994) Teaching strategies for improving youth fitness. AAHPERD: Reston.
6) Pate,R.R. & Hohn R.C.(1994) Health and fitness through physical education, Human Kinetics : Champaign, pp.59-66.
7) NASPE(1997)Shape of the nation report, NASPE: Reston.

表１．近年の連邦政府による健康・体力問題への関与

1979年　アメリカ厚生省「健康な国民ー健康の増進と疾病」
1980年　アメリカ厚生省「健康の増進と疾病の予防：国家としての目標」
1991年　アメリカ厚生省「ヘルシーピープル2000：国民健康の増進と疾病予防に関する国家目標」
1992年　AAHPERD、大統領青少年体力計画推進のための共同プロジェクト
1996年　アメリカ厚生省長官報告書「身体活動と健康」
1997年　CDC「青少年の生涯にわたる身体活動を促進するための学校及び地域のプログラム
　　ガイドライン」

表２．「ヘルシーピープル2000、健康増進と疾病予防に関する国家目標」に示された青少年の身体活動と体力に関する項目

目標1.2
　体重過多の人の割合を20歳以上では20%以下に、12歳から19歳では15%以下に抑える
目標1.3
　できるだけ毎日、軽中程度の運動を30分以上定期的に行っている6歳以上の人口割合を30%以上に増加させる
目標1.4
　心肺機能の維持向上を促進する活発な身体活動（1週間に3日以上で、各20分以上の運動）を実践する人の割合を、18歳以上では少なくとも20%、6歳から17歳では75%まで増やす
目標1.5
　余暇時間に身体活動を行わない6歳以下の人口割合を15%以下に減少させる
目標1.6
　筋力や筋持久力、柔軟性を維持向上させる身体活動を定期的に行う人の割合を、6歳以上では少なくとも40%にまで増やす
目標1.7
　12歳以上の体重過多の人々のうち、適正体重にするために定期的な身体活動と適切なダイエットを組み合わせて実施している人口割合を50%以上に増加させる
目標1.8
　毎日の学校体育に参加する小学校１年生から大学４年生までの青少年の割合を、少なくとも50%にまで増やす
目標1.9
　学校体育の授業で、生徒たちが活動に費やす時間の割合を、少なくとも50%にまで増加させる（できれば、生涯スポーツ活動）
　注：生涯スポーツ活動とは、一般的に１人か２人で行うことができ、成人になっても容易に継続できると思われる活動である。例としては、水泳や自転車、ジョギング、ラケットボール等である。ダンスのような活発な社会的活動は生涯スポーツ活動として定義されるが、競争的な集団スポーツや子ども達だけに行われているようなグループゲームに類したものは除外される
目標1.11
　地域の身体活動やフィットネスの施設をより便利で使いやすいものにする
目標1.12
　患者の身体活動実践の頻度や長さ、種類、強度について定期的に評価したり相談に応じたりするような健康・医療担当者を50%以上に増加させる

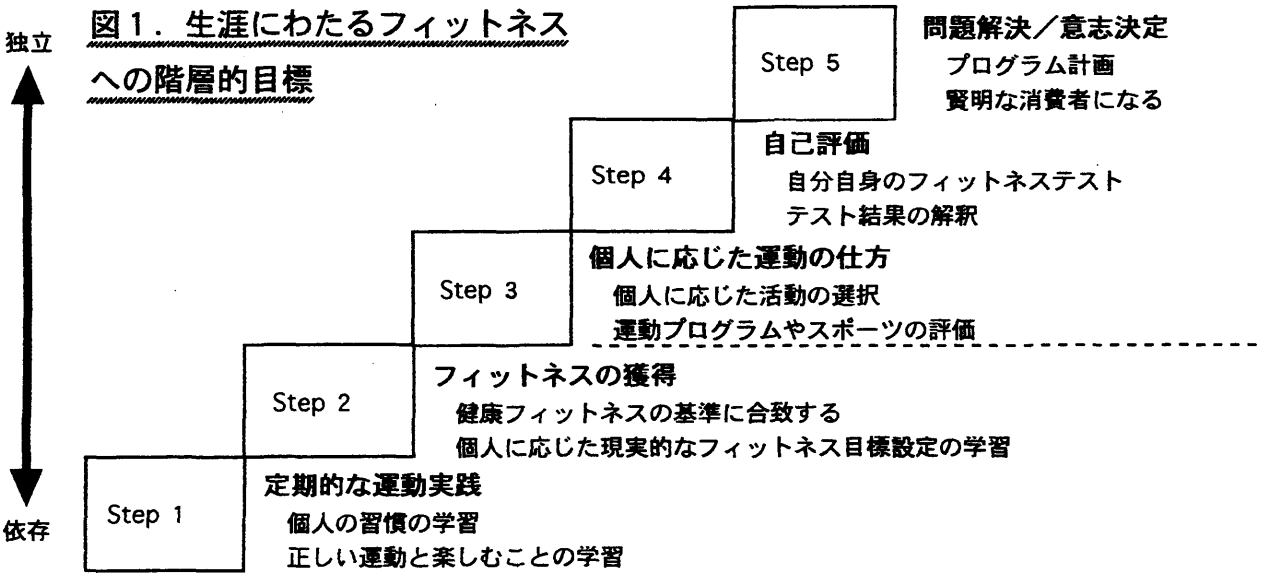
表３．青少年にはどれくらいの身体活動が必要か

毎日でなくとも１週間のほとんどの日に、中程度の運動をすればだれもがその恩恵を受けることができる。青少年は自分自身の日常生活に応じた活動を選択し、楽しむようにしなければならない。中程度の運動の事例として次のようなものがある

- 30分間で2ﾏｲﾙのｳｫｰｷﾝｸﾞ、15分間で1.5ﾏｲﾙのﾗﾝﾆﾝｸﾞ
- 30分間で5ﾏｲﾙか、15分間で4ﾏｲﾙの自転車こぎ
- 30分間の速い動きのダンスか15分間のなわとび
- 15-20分間のﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙか45分間のﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ

ある時点までは、身体活動の頻度や時間、強度を増加させることで健康上の利益をより多く受けることができる。多すぎる身体活動はけがや他の健康問題につながる。

図１．生涯にわたるフィットネスへの階層的目標



日本体育学会第49回大会
体育科教育学 115C04508
1998.10.5 10:31-
愛媛大学C45

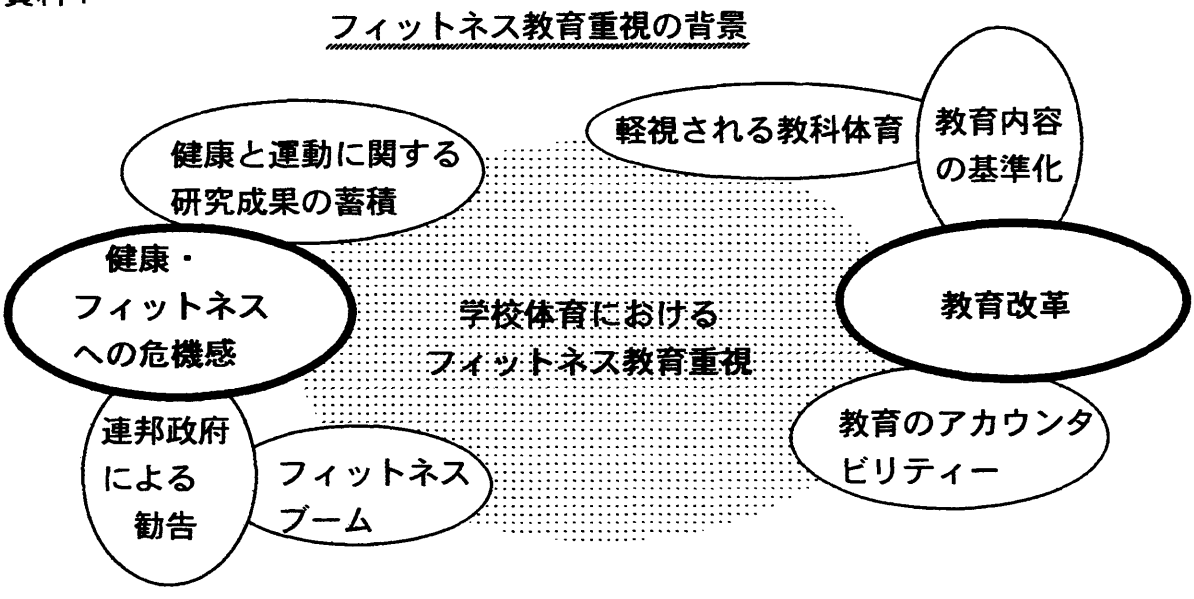
アメリカの学校におけるフィットネス教育の展開　第２報
ーコービンによる認識的側面への注目ー

京都教育大学　井谷惠子

コービンの提唱するフィットネス教育は、運動実践に関わる基礎的知識の修得や計画、自己評価、問題解決など認識能力の育成を重視することに大きな特徴がある。大学でのフィットネス学習のテキスト"Concepts of physical fitness with laboratories"は1970年の初版から版を重ね、大学でテキストやフィットネス教育の指針として普及している。高校用テキストとしては"Fitness for life"が出版され、全米で多くの高等学校で使用されている。これらの教科書は、生徒や学生がフィットネスに関わる知識を実習を交えながら学ぶ、いわばフィットネスの理論書である。本研究では、フィットネス教育における認識的側面への注目が、どのような論拠によるものか、また理論学習をどのように位置づけているかについて、コービンの著述を主な対象として検討する。

フィットネス：レジャーを楽しんだり、予期しない緊急事態に対処できる力を持ち、疲れすぎず活動的にてきぱきと日常生活を送ることができる能力
(1996) Physical activity and health-a report of the sergeon general. p.20

資料１



資料２

近年の連邦政府による健康・体力問題に関する報告書、及びガイドライン

1979年　アメリカ厚生省「健康な国民ー健康の増進と疾病」発表
1980年　アメリカ厚生省「健康の増進と疾病の予防：国家としての目標」発表
1991年　アメリカ厚生省「ヘルシーピープル2000：国民健康の増進と疾病予防に関する国家目標」発表
1996年　アメリカ厚生省「身体活動と健康」発表
1997年　CDC「青少年の生涯にわたる身体活動を促進するための学校及び地域のプログラムガイドライン」発表

資料３

コービンの提唱するフィットネス教育の特徴

1．生涯にわたって自立的に適切な身体活動を実践することを目標とする
2．運動実践に関わる基礎的知識の修得や計画、自己評価、問題解決など認識能力を重視する
3．栄養摂取やストレスへの対処などライフスタイル全体に関わる包括的なプログラムを視野に入れている
4．フィットネスに関わる研究成果を幅広く収集し、検討し、プログラムへ適用している
　○アメリカの青少年の健康・フィットネス水準
　○身体活動が健康へ及ぼす影響
　○身体活動参加に関する行動研究

資料４

なぜ、「人々が生涯にわたって自立的に適切な身体活動を実践する」ことが必要か

cf.これまでの体力づくり＝子ども達の現在の体力水準を引き上げる

why:
1．健康関連体力は貯蓄できない（生涯にわたる実践が必要）
2．体育授業では不十分で学校内外での活動を促進することが必要
　・高校では一般的に４年間のうち体育授業は１年間だけ
　・体育の必修化が進まない、不十分な運動時間
3．活動的なライフスタイルは青少年時代に形成される
　（生活習慣病の危険因子は子どものうちに形成されるが、
　成長発達の陰で見えにくい）

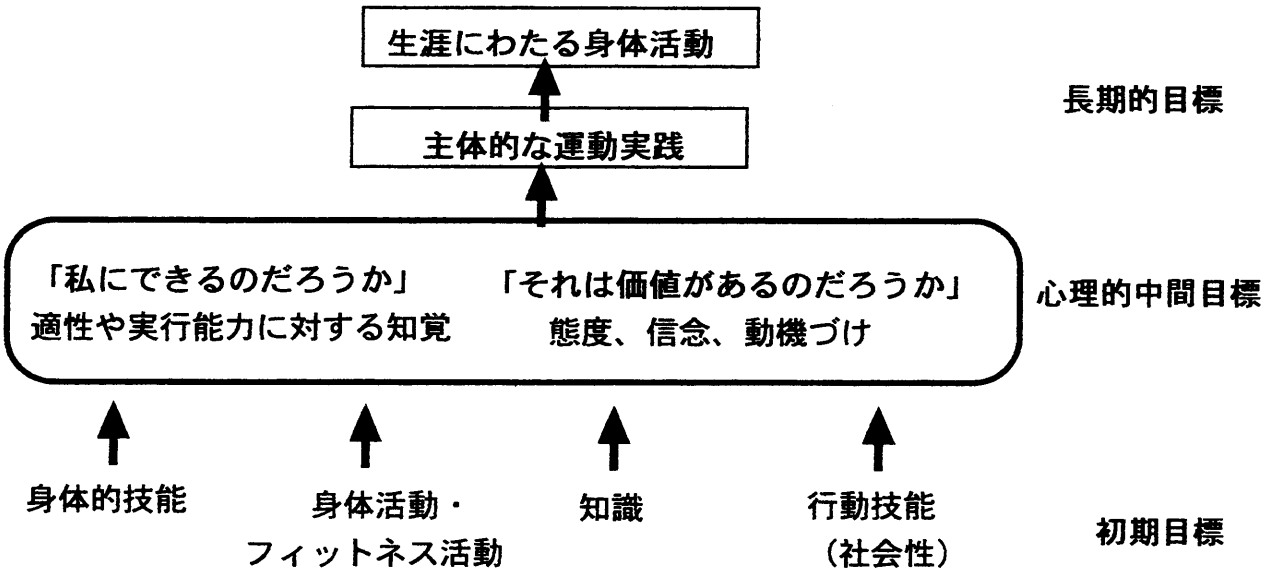
資料５

なぜ、認識的側面を重視するか

１．知識が人々に行動のきっかけとして作用する＝動機付けなど行動科学の成果
　子ども達は成長に従って身体活動への動機付けの要因が変化する
　（楽しい経験→知識に基づいた主体的な実践）
２．Self-Management Skills（自己管理能力）の育成
　運動実践に関わる基礎的な知識を修得し、運動の計画や自己評価、問題解決など認識能力を高める必要
３．溢れる情報＝健康・フィットネスブーム
　よいもの、正しいものを見分けることのできる賢い消費者
４．フィットネスについての知識や理解を深めることは体育目標の１つ
　体育の共通基準：Physically educated person （NASPE）

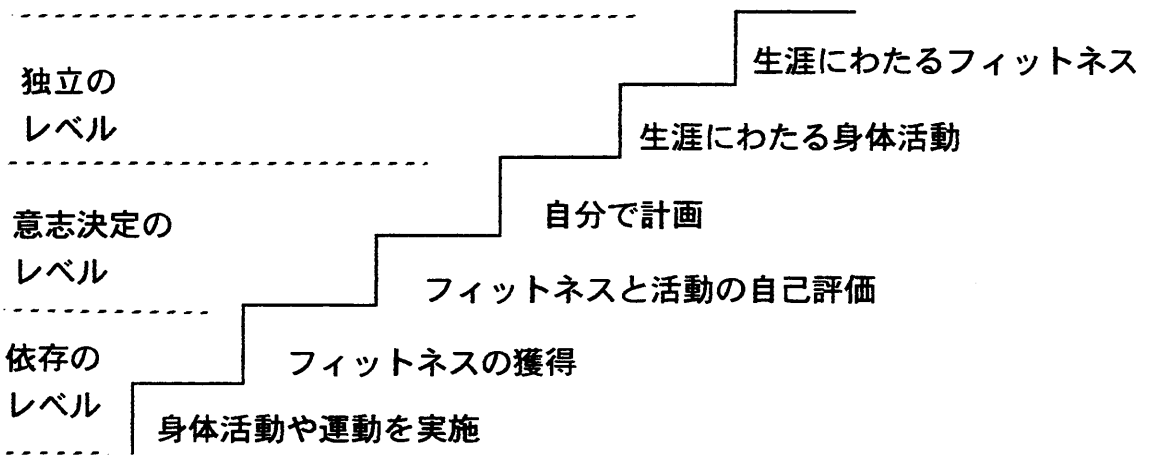
資料６　　生涯にわたる身体活動を促進するための目標構造

(1991)Motivating children for physical activity:towards a healthier future, JOPERD62(7):35



資料７

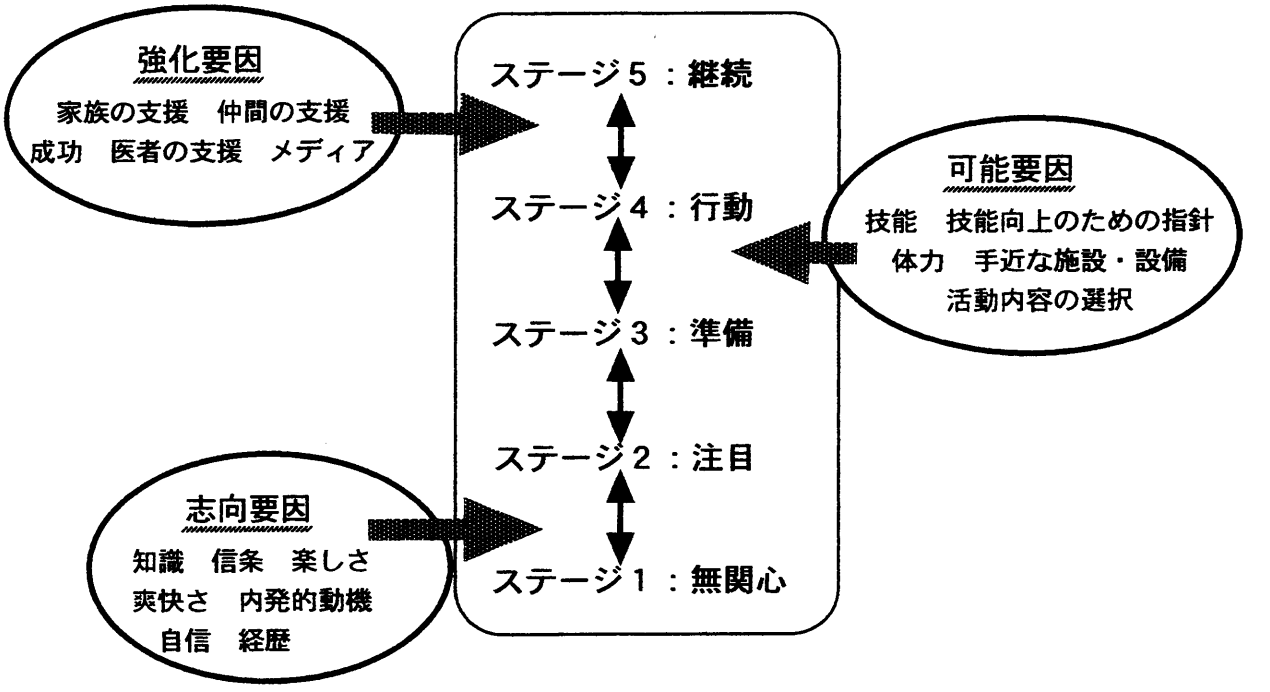
生涯にわたるフィットネスへの階段 (1997) Fitness for life, p12



資料8

ライフスタイルが変化するステージと影響を与える要因

Concepts ofPhysical fitness with laboratories(1997)pp256-262



資料9　Self-Management Skills（自己管理能力）

Concepts ofPhysical fitness with laboratories(1997)pp262-264

対処能力：様々な場面でいくつかの対処方法を適用する
バランスのとれた態度：前向きな姿勢や消極的な態度のバランスをとる
目標設定能力：現実的で到達可能な目標を設定する
遂行能力：スポーツ技能など具体的な作業を遂行する
自己観察力：自己の行動について正しく認識する
社会的支援の利用：専門家や周囲の人々の支援を利用する
障害の克服：障害を克服するためのいくつかの方法を適用する
計画能力：与えられたものではなく自分で計画を立てる
自己評価能力：健康やフィットネスなどを自己評価し解釈する
時間管理：時間感覚を身につけ、時間をやりくりする
消費者感覚：商品やサービスについての知識があり消費者感覚が身についている
後退の防止：到達した水準から後退を防ぎ、「NO」と言える

資料１０

FITNESS PROBLEM SOLVING　体力問題の解決

Fitness independence	体力の自立
Self-regulation & motivation	自己規制と動機づけ
Self-evaluation	自己評価
Prescribing exercise	運動処方
Planning programs	プログラムの計画

EXERCISE EXPERIENCE　運動経験

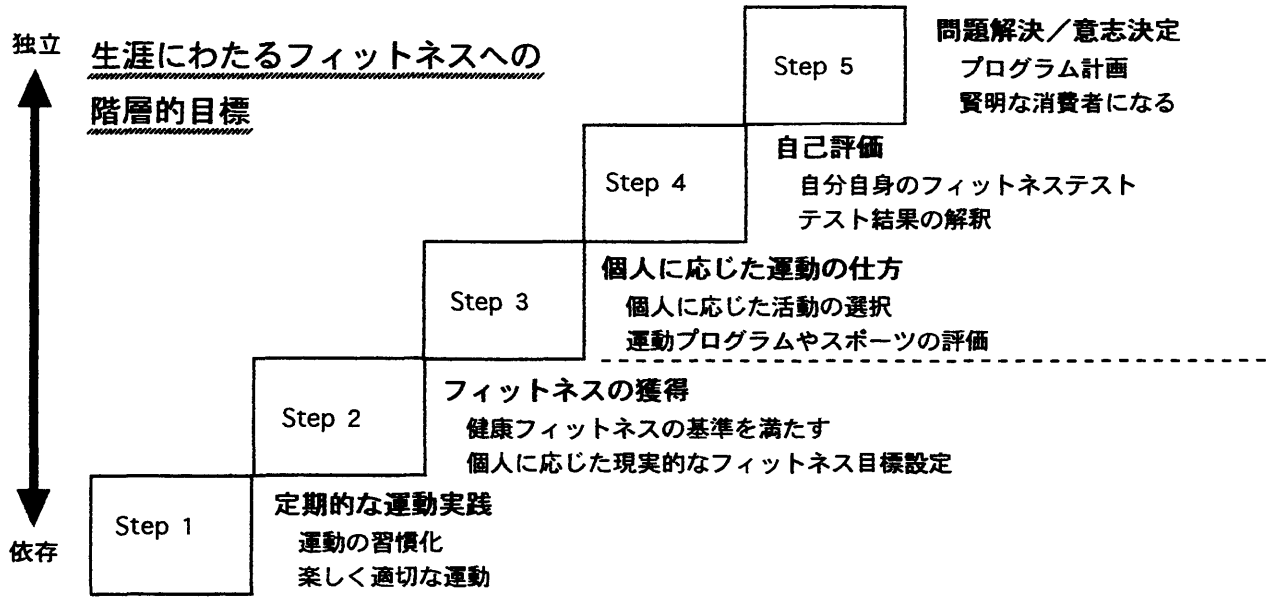
Calisthenics 柔軟体操	Sports for fitness　体力づくりのためのスポーツ
Weight training ウェイトトレーニング	Fitness for sports　スポーツのための体力づくり
Stretching　ストレッチング	Swimming for fitness　体力づくりのための水泳
Aerobics エアロビクス	Effective exercise　効果的な運動
Jogging ジョギング	Correct exercise　正しい運動
Circuits サーキットトレーニング	Incorrect exercise　間違った運動

KNOWLEDGE FOUNDATION　基礎知識

Importance of: - 以下の重要性　Skill vs Health-related fitness 技能対健康関連体力
Fitness levels　体力レベル　Strength 筋力　Coronary heart disease 虚血性心疾患
Exercise myths　運動神話　Muscular endurance 筋持久力　Nutrition & exercise 栄養と運動
Correct exercise　正しい運動　Cardiovascular fitness 循環系の体力
Stress & relaxation ストレスと休養　Wrong exercise　間違った運動　Body composition 身体組成
Exercise injury & treatment　運動によるけがと治療　Care of back posture　姿勢の矯正

プログラム内容の事例(1987) Foundation of health related fitness in physical education. p.86.

資料１１



参考文献

1) Blair,S.N(1993)1993 C.H.McCloy research lecture:physical activity, physical fitness,and health. RQES 64(4):365-376.
2) Blair,S.N and Hardman,A.(1995)Physical activity,health and well-being :an international scientific consensus conference consensus statement. RQES 66(4): ii -viii.
3) CDC(1997)Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people,CDC.
4) Cooper Institute for Aerobics Research (1994) The prudential fitnessgram test administration manual. Cooper Institute for Aerobics Research:Dallas.
5) Cooper Institute for Aerobics Research (1994) The prudential fitnessgram technical reference manual. Cooper Institute for Aerobics Research:Dallas.
6) Corbin, C., Fox,K. & Whitehead, J.. 'Fitness for life time'. 'Getting started in health- related fitness' Biddle, S.(1987) Foundations of health relate-fitness in physical education, Ling Publishing House: London.
7) Corbin, C.(1987) Physical fitness in the K-12 curriculum - some defensible solutions to perennial problems, JOPERD 58(9):49-54.
8) Corbin,C.B. (1991) A multidimensional hierarchical model of physical fitness : a basis for integration and collaboration, QUEST 43:296-306.
9) Corbin, C. & Robert P.Pangrazi (1992) Are American children and youth fit? RQES 63(2):96-106
10) Corbin,C.B. (1994) "The fitness curriculum - climbing the stairway to lifetime fitness", Pate,R.R. & Hohn R.C.(1994) Health and fitness through physical education, Human Kinetics : Champaign, pp.59-66.
11) Corbin, C.B. & Linsey,R. (1997) Fitness for life(4th Ed.) Scott,Foresman and Co.: Glenview.
12) Corbin, C.B. & Linsey,R. (1997) Concepts of physical fitness with laboratories (9th Ed.) Times Mirror Co.:Dubuque.
13) Corbin, C.B. & Linsey,R. (1997) Concepts of fitness andwellness with laboratories (2th Ed.) Times Mirror Co.:Dubuque.
14) Fox,K(1991)Motivating children for physical activity:toward a healther future, JOPERD 62(7):34-38.
15) 井谷惠子(1998)アメリカの体育における全国共通基準に関する動向. 体育の科学 48(3):255-259.
16) 井谷惠子(1998)大学に課せられたフィットネス教育の役割ーアメリカにおける近年の状況からー. 体育の科学 48(6):475-478.
17) NASPE(1997)Shape of the nation report, NASPE: Reston.
18) Pangrazi,R.P. & Corbin,C.B.(1994) Teaching strategies for improving youth fitness, AAHPERD: Reston.
19) Pangrazi,R.P. & Corbin,C.B.(1993) Physical fitness:questions teachers ask. JOPERD 64(7):14-19.
20) President's council on physical fitness & sports(1993)The health benefits of physical activity, Physical activity and fitness research digest, 1(1) :1-7
21) President's council on physical fitness & sports(1993)Physical activity and intrinsic motivation, Physical activity and fitness research digest, 1(2) :1-7
22) Public health service (1987) Summary of findings from national children and youth fitness study Ⅱ, JOPERD 58(10):50-96.
23) U.S.department of health and human services(1996) Physical activity and health-a report of the sergeon general. U.S.department of health and human services

生徒は「何を知り、何ができるべき」なのか？
ーアメリカの教科体育が示唆するものー

１．12年間の体育の成果とアカウンタビリティ

先日受けた人間ドックで、即日出された結果をもとに担当栄養士さんを中心に同世代の女性受診者数名と会話が始まった。この頃の人間ドックは、カルテをぶら下げて指示通り病院内を行ったり来たりだけでなく、特に生活習慣病の予防のための教育機能が充実してきている。栄養については、専門家の栄養士さんのお話をなるほどと聞いていたのだが、話題が運動不足やそれぞれの経験談に及び、運動やフィットネスについての知識や意識があらわになるにつれ、体育の成果の貧しさに直面して考え込んでしまった。例えば、ヒーヒーハーハーしないと運動ではないという思い込みや、３キロものダンベルを振り回して関節を痛めたから筋力トレーニングは止めた方がいいとか、○○健康器具を買ったけど粗大ゴミ状態だとか、健康維持のための知識や技能がまったく貧弱なのである。多くの人々が学校体育を離れると同時に、運動不足を何とかしなくてはと考えるようになる。そして私達の周りには健康やフィットネスに関わる膨大な情報が渦巻いている。体育が生涯教育を標榜するからには、成人の多くが直面するこのような課題に応えなければならないのではないか。フィットネスや健康維持についての基本的教養やスポーツやフィットネスの消費者教育を真剣に考えなければ、多くの税金が費やされる体育教育の責任を果たしているとは言えないのではないかと思う。

考えてみれば、わが国ではほとんどの子供達が小学校・中学校・高等学校と12年間もの体育教育を受けている。50分前後の授業を週３度、１年に30週として、50分×3×30×12＝54000分（900時間）もの時間を体育に費やしているのである。これ以外にも体育的行事といわれるものも合わせると、小・中・高の学校期で相当な時間とエネルギーをかけて、子供達は「体育」というものを学んでいることになる。幸か不幸か、入試に体育が課されることが希であるために、「体育の学力」というものが世間で問われることはほとんどなかったと言ってよい。むしろ、どんな小さな学校でも、広いグラウンドと体育館が備えられて当たり前という体育にとっては大変有り難い教育風土があった。しかし、このような当たり前に浸っていては、体育が学校教育から消えて亡くなることだって考えられるのではないかと心配している。小論では、アメリカを事例にしながら、体育の成果としての「知」のとらえ方と、それらに対するアカウンタビリティーについて述べてみたい。

２．アメリカにおける体育のスタンダード

アメリカの近年の教育改革は、教育成果に対するアカウンタビリティーをきびしく問うという特色を強めている。基本的に州の統治事項であった教育について全国共通スタンダードが作成され、威力を発揮し始めている。体育のスタンダードは1995年に完成し、ことあるごとに「スタンダードでは…」という決まり文句が登場するようになっている。体育の全国スタンダードは、連邦教育省と体育の専門職組織であるNASPEによって数年がかりで開発されたものである。このスタンダードの冒頭には、優れた体育の成果について共通理解が必要であり、その成果を客観的に確認できる基準が必要であることが述べられ

ている。つまり、体育の成果として「生徒達が何を知り、何ができるべきか」を明確にするという教育パラダイムの変換が試みられたのである。

表１の「身体的に教育された人」は、スタンダード作成に先立ち公表されたもので、体育教育を受けた生徒が到達すべき５つの主要な目標を記している。それぞれ下位目標を持ち、合わせて20の項目から成っている。活動的なライフスタイルやフィットネスなど目新しく感じる項目もあるが、獲得すべき技能や知識が明確に表現されているところに注目したい。態度や意欲・関心など到達基準が曖昧になるような表現ではなく、具体的で客観的な文言によって達成基準が設定されている。これの善悪は別として、アメリカでは公教育の責任として客観的な指標が必要と考えられたのである。20項目の到達基準には、「技術の学び方」「フィットネスの評価」「身体活動の利益を知る」「危険性や安全性の認識」「概念や原理の適用」「ルールや戦術の理解と適用」「多文化・国際理解」「社会的交流への価値認識」など、半数近くが、体育の「知」に関する項目なのである。

およそ、「学ぶ」という営みは思考や判断、体系的知識の獲得や理解など高次の認識作用であり、「できる」ための訓練やトレーニングに偏りすぎたこれまでの体育のあり方に疑念を持つべきなのだと思う。また、学ぶ過程だけを問題にする「意欲や関心」「学び方」などもその成果に対する責任という観点から言えば、再考の余地は残されている。ユネスコが規定する「４つの学習の意味」は示唆深い。「知るための学び」「行うための学び」「自立のための学び」「共生のための学び」は、バランスの良い「学び」の意味を私達に知らせてくれる。

３．フィットネス教育の事例

アメリカの体育において、知識や理解がどのように考えられているか、フィットネス教育を事例に見てみよう。現在、盛んにプログラム開発の進んでいるフィットネス教育は従来の「体力づくり」とは目的も内容も大いに異なっている。フィットネス教育の第一人者であるコービンは、新しいフィットネス教育の理念を表２のような「HELP」原理と名付けている。技能から健康へ、優れたパフォーマーからみんなへ、今の「体力」アップから生涯にわたる身体活動の実践へ、みんな同じ内容から個に応じたプログラムへと、大きな差異がある。さらに、図１はフィットネス教育が目指す段階的な目標を示している。点線の部分までが従来の「体力づくり」であり、フィットネス教育の目的はその上の段階、つまり、生涯にわたって自立的にフィットネスを維持できる人づくりにある。従って、そのプログラムは、一方的にトレーニングを課すようなものではなく、フィットネスに関して自立するための知識と技能の獲得が中心である。例えば、ある高校の授業では、身体活動と生活習慣病の関係について教室で学び、家族の身体活動量の調査が宿題になる。次の授業は、心拍数をモニターしながら正しいウォーキングを学ぶといった実践である。

小学校段階では楽しい運動経験とともに、身体の構造やしくみ、動くからだへの理解を深める実践が広がっている。「ハートアドベンチャー（心臓や血管への冒険）」と名付けられた優れた実践がある。体育館のフロアー一杯に、青や赤のラインが張られ、フープやコーン、ロープ、マットで作られた迷路、トンネルが並べられている。心臓や肺、脳、動脈、静脈など人間の循環器系の簡易モデルで、子供達は血液になって、迷路のようなコースを探検するという企画である。循環器系の仕組みを学ぶだけではなく、フィットネスや技能の向上も意図されている。心臓のビート音に合わせたエクササイズやボール投げ、ゲ

ーム、スケートボードやホッピングボールを使ったりと多様な運動を行いつつ進んでいくしかけになっている。図や写真でお見せできないのが残念なのだが、カラフルで面白そうで大人でも一度試してみたくなる。

このようなアメリカでの試みと比べて、わが国の体育は「動くからだ」「生きるからだ」についての理解や知識、フィットネスについての自立など、生きる人間としての基本的な「知」の学習が未熟であり、それらに対する体育の責任も曖昧であると感じてしまうのだ。

文献

1) Buck,M.M.&Kirkpatrick,B.(1995)Heart adventures challenge course:a lifestyle education activity. JOPERD 66(2):17-24.
2) Corbin, C.B. & Lisey,R. (1997) Fitness for life(4h Ed.) Scott,Foresman and Co.: Glenview.
3) 井谷惠子(1998)アメリカの体育における全国共通基準に関する動向. 体育の科学 48(3):255-259.
4) 井谷惠子(1998)大学に課せられたフィットネス教育の役割ーアメリカにおける近年の状況からー. 体育の科学 48(6):475-478.

表１． The physically educated person; (National standards for physical education,1995)

- ◆Has learned skills necessary to perform a variety of physical activities
- ◆Is physically fit
- ◆Does participate regularly in physical activity
- ◆Knows the implications of and the benefits from involvement in physical activities
- ◆Values physical activity and its contributions to a healthful lifestyle

表２．フィットネス教育のHELP原理

従来の「体力づくり」		新しいフィットネス教育
技能関連体力の重視	→	H＝Health（健康のための）
体力の高い子供への注目	→	E＝Everyone（みんなの）
現在の体力を高める	→	L＝Lifetime（生涯を通じた）
みんな一律の運動プログラム	→	P＝Personal（個に応じた）

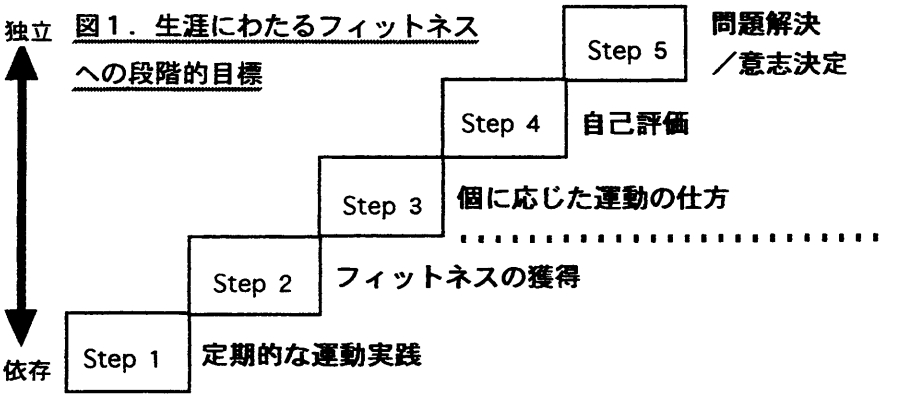


図１．生涯にわたるフィットネスへの段階的目標